



**A.N.S.I.**

ASSOCIAZIONE NAZIONALE SCUOLA ITALIANA

Corso di Formazione/Aggiornamento

**Khush ART ® Arte Felice : Yoga- Meditazione- Arte- Yoga della Risata**

**ID 62091 PIATTAFORMA SOFIA**

**DESCRIZIONE:** Raggiungere il benessere psicofisico attraverso la scoperta e la consapevolezza del corpo. Gestione delle emozioni e del respiro. Momenti di rilassamento. Minor dispersione mentale e gestione dell'ansia utilizzando il colore, l'arte, la gioia, e il gioco; esperienza e rappresentazione.

**OBIETTIVI:**

**Psicologici Relazionali:** Ridurre e gestione dello stress; Favorire un aumento dell'autostima e della sicurezza di sé; Aumentare la capacità di attenzione e concentrazione; Aumentare la creatività;

Migliorare la capacità di ascolto e di assertività; Potenziare le doti di leadership; Motivare alla responsabilità; Promuovere lo spirito di condivisione e di cooperazione; Aiutare il superamento di idee e pregiudizi; Stimolare le capacità creative e di problem solving; Generare le risorse fisiche e neuro-biologiche necessarie a superare momenti difficili nella vita personale, familiare, sociale e lavorative; Sviluppare il pensiero positivo e la creatività; Percezione del ritmo e coordinazione movimento-ritmo.

**Obiettivi Neuro Biologici:** Aumentare l'efficienza delle capacità respiratorie; Aumentare l'efficienza del sistema cardiocircolatorio; Regolazione della pressione arteriosa; Riduzione dei livelli di glucosio nel sangue; Rinforzare il sistema immunitario; Rinforzare le funzioni addominali.

**MAPPATURA DELLE COMPETENZE:**

IL SE' E L'ALTRO: Aumentare la consapevolezza e armonia corporea;

IL CORPO E IL MOVIMENTO: Coordinare i movimenti prendere coscienza di sé e di come ci si può muovere nello spazio prendere coscienza dello schema corporeo;

IMMAGINI, SUONI E COLORI: Sviluppare un'armonica integrazione tra capacità motorie, senso-percettive, intellettive ed affettive;

I DISCORSI E LE PAROLE: Conoscere e riconoscere le proprie ed altrui emozioni attuare una comunicazione empatica con l'altro;

LA CONOSCENZA DEL MONDO Coordinare i movimenti valorizzare la scoperta delle proprie qualità, potenzialità e capacità esercitare potenzialità sensoriali, conoscitive, relazionali e ritmiche. Capacità di lavorare in team

**METODI DI VERIFICA FINALE:** TEST A DOMANDA MULTIPLA

**DURATA:** 40 ore

**MODALITÀ:** ON LINE

**COSTO:** € 250,00

**CARTA DOCENTE:** SI

Per tutte le informazioni sul corso e come procedere all'acquisto e seguire il corso inviare una mail a [ansi@ansi.it](mailto:ansi@ansi.it) con i seguenti dati:

- Nome e Cognome; Eventuale codice della Carta del Docente; Numero Iniziativa Formativa della piattaforma SOFIA; Specificare se iscritti a SOFIA.



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA