



ASD "YOGA EDUCATIVO"

PROGETTO FORMATIVO PER TIROCINIO

(Convenzione n. _____ stipulata in data 12 1 APR 2021)

Nominativo del tirocinante: G. _____ A. _____
nata a _____
residente in Via _____
Cod. fiscale: _____
Cell. _____ mail _____

Attuale condizione (barrare la casella che interessa)

☒ [X] Corso di Formazione Internazionale di Yoga Educativo per conseguire l'abilitazione in Istruttore in Yoga Educativo

(barrare se trattasi di soggetto portatore di handicap) si ☒ X no

Azienda ospitante COMUNE DI REGGIO EMILIA
con sede legale in Piazza Prampolini, 1 – 42121 Reggio Emilia

Sede/i del tirocinio (stabilimento/reparto/ufficio): Istituzione Scuole e Nidi d'infanzia – SCI Robinson – Via Pastrengo, 20 – RE (sede della scuola + spazi esterni quali loggia e parco) e eventuali altre sedi utili alla realizzazione degli obiettivi.

Tempi di accesso ai locali aziendali (orario): L'orario verrà definito insieme al Tutor e si svolgerà all'interno dell'orario di funzionamento della Scuola per l'Infanzia Robinson dal lunedì al venerdì (prevalentemente il giovedì). Eventualmente potrebbe rendersi necessario svolgere il tirocinio in orario extrascolastico e/o in giornate festive in occasione degli incontri con le famiglie, con la Rete dei Servizi Educativi e per specifiche iniziative/eventi.

Periodo di tirocinio n. ore 14 (12 con bambini + 2 per la presentazione e la restituzione con adulti-adulti/bambini) dal 03/05/2021 al 30/06/2021.

Tutore scientifico (indicato dal soggetto promotore): _____
email: _____

Referente ufficio stage (indicato dal soggetto promotore) _____

email: _____

Tutore Aziendale (indicato dal soggetto ospitante) _____

Coperture assicurative:

Responsabilità Civile verso terzi e prestatori di lavoro: CSEN, Polizza n. 33601/28.01.2021.

Compagnia Assicurativa: Unipol Sai. Per tutto il periodo in cui A _____ G _____ fa parte del Corso YE dell'Asd Yoga Educativo.

Sull'Onda dello Yoga educativo

Il progetto "Yoga Educativo®", nasce dall'esperienza decennale all'interno nelle Scuole di ogni ordine e grado. È ufficialmente accreditato dal M.I.U.R., dallo CSEN, all'interno della Carta di Toronto ed ormai è un metodo comprovato da crescenti evidenze scientifiche. Esso risponde alle esigenze di una formazione scolastica a livello personale e nelle relazioni con gli altri, sperimentando una nuova modalità d'intervento in modo preciso ed originale. Lo scopo è portare i bambini e i ragazzi a compiere una trasformazione interiore che permetta loro di affrontare al meglio le difficoltà quotidiane.

Lo Yoga educativo valorizza per intero il bambino sia dal punto di vista fisico che emotivo e sociale. È una pratica di accoglienza, relazione, rispetto e ascolto. Sostiene il senso di appartenenza, il fare comunità, favorisce l'inclusione. Attraverso giochi, respirazione, posizioni yoga stimola la creatività, il benessere psico-fisico, le relazioni, la **consapevolezza del** nostro corpo e delle nostre emozioni. I bambini non hanno tempo ed occasioni per fermarsi, per riflettere, per ascoltarsi: lo Yoga Educativo dà la possibilità di prendersi questo tempo, per conoscersi e **conseguentemente** avvicinarsi agli altri, per prendersi cura di se stessi e **conseguentemente** prendersi cura degli altri.

Obiettivi e modalità del tirocinio:

Generali:

- Riconoscere le proprie emozioni per migliorare le relazioni
- Acquisire maggiore **consapevolezza del** proprio corpo, respiro, stato d'animo e talenti personali per approfondire la conoscenza di sé
- Allenare il pensiero divergente per promuovere la creatività
- Condurre esperienze di cooperazione, collaborazione e ascolto dell'altro per migliorare le capacità di interazione con il gruppo
- Sperimentare tecniche di rilassamento per entrare in contatto con le proprie risorse interiori
- Rendere flessibile e rafforzare fisico, mente e stato d'animo per un'armoniosa crescita
- Aumentare i tempi di attenzione e concentrazione per seguire con maggiore efficacia il percorso scolastico

Specifici:

- Dare valore al tempo: attraverso l'allenamento **alle** soste e all'ascolto di sé trovare le strategie per regolare il proprio ritmo di vita ed utilizzarle nei vari contesti personali e sociali
- Sostenere i talenti di ognuno per aumentare la fiducia in sé stessi
- Promuovere la relazione e l'inclusione
- Promuovere l'empatia con i soggetti viventi (natura)

In particolare, il progetto vuole arricchire, attraverso le qualità e caratteristiche specifiche dello Yoga Educativo, il percorso dell'anno scolastico che approfondisce il tema "gli organismi viventi" nelle loro relazioni, percorso legato alla

dimensione vitale dentro a cui siamo immersi e che appartiene a tutti, e che vuole valorizzare l'interconnessione come elemento necessario e imprescindibile del vivente.

Vivenza, come i bambini chiamano la qualità dell'essere vivi, convivenza, relazioni, empatia, immersione, rispetto, reciprocità, connessione, sono alcuni dei valori che caratterizzano la relazione tra soggetti viventi (natura/natura e natura/uomo). Lo yoga educativo, con le sue pratiche, sostiene questi valori allenando all'ascolto, al rispetto, alla **consapevolezza** di sé, degli altri, di quello che ci circonda.

Metodologia

La metodologia a cui fa riferimento lo Yoga Educativo, promuove un apprendimento attraverso laboratori, dove i partecipanti siano coinvolti attivamente tramite la sperimentazione e la relazione con gli altri. L'adulto è un facilitatore che cerca di creare la giusta atmosfera per esplorare il silenzio, l'ascolto interiore e l'empatia, attraverso la presa in cura dell'altro. Questo metodo permette di migliorare le strategie di apprendimento, dove l'imparare non è il memorizzare, ma comprendere la realtà nel suo senso più ampio.

Gli incontri avranno una cadenza settimanale e saranno della durata di complessivi 120 minuti. Il gruppo di 26 bambini sarà diviso in 2 gruppi: 60 minuti per un gruppo e 60 minuti per l'altro, comprensivi dei tempi di preparazione tra un gruppo e l'altro.

Sono previsti un incontro iniziale con le famiglie, per la presentazione del progetto, e uno finale, per la restituzione.

Il tirocinio, sia con modalità in presenza sia con modalità on line, si svolgerà nel rispetto di una organizzazione degli spazi e del lavoro tali da ridurre al massimo il rischio di prossimità e di aggregazione, e con l'adozione di tutte le prescritte misure organizzative di prevenzione e protezione antiCOVID-19, con particolare riferimento alle indicazioni tecniche e operative definite dalle Linee guida per la riapertura delle attività economiche, produttive e ricreative approvate dalla Conferenza delle Regioni e delle Province autonome.

Attività:

Le diverse fasi del Yoga Educativo saranno svolte singolarmente, in coppia oppure in gruppo, in modo da sviluppare:

autocontrollo, sensibilità, fiducia in se e nell'altro, rafforzamento delle relazioni e dello spirito del lavoro in gruppo.

Una pratica di Yoga Educativo si articola nelle seguenti fasi:

- **Cerchio di apertura** per stimolare l'impegno nel presente
- **Gioco dinamico** per sciogliere le tensioni e attivare il movimento
- **Esercizi di respiro** per creare una condizione di stabilità interna e contatto con se stessi
- **Visualizzazione guidata** per educare all'ascolto e stimolare la creatività attraverso il rilassamento
- **Asana** (posizioni e posture statiche o dinamiche) eseguite singolarmente e in coppia per permettere un contatto gioioso e consapevole con se stessi e gli altri
- **Gioco di contatto** - massaggio - per stimolare la collaborazione e per prendersi cura degli altri
- **Cerchio di chiusura** con condivisione, per concludere assieme l'esperienza

Destinatari:

Gli incontri di Yoga Educativo si rivolgono a 26 bambini della sezione 4 anni e ai loro genitori (incontro di preparazione e restituzione finale).

Spazi e materiale:

sede della scuola - utilizzo della sezione, della loggia coperta antistante, del parco della scuola. Utilizzo di tappetini, cerchi, palle, carte, campane tibetane, stereo. Eventualità di lezioni on line, e anche del momento di ricognizione coi genitori vista la situazione epidemiologica.

Modalità di monitoraggio e verifica dei risultati raggiunti:

Il progetto verrà monitorato e valutato in itinere dalla tirocinante, attraverso i feedback dei bambini e dei docenti, secondo i seguenti strumenti: osservazioni e conversazioni con i bambini, elaborati

grafici, interpretazione dei dati raccolti, documentazione con foto/video
I risultati saranno inseriti nella relazione finale, conclusiva del progetto.

Facilitazioni previste: / Da concordare.

Scheda informativa sugli eventuali rischi nei luoghi dove verrà svolta l'attività lavorativa

Obblighi del tirocinante:

- seguire le indicazioni dei tutori e fare riferimento ad essi per qualsiasi esigenza di tipo organizzativo o altre evenienze;
- rispettare gli obblighi di riservatezza circa processi produttivi, prodotti o altre notizie relative all'azienda di cui venga a conoscenza, sia durante che dopo lo svolgimento del tirocinio;
- rispettare i regolamenti aziendali e le norme in materia di sicurezza e igiene;
- comunicare in forma scritta e con congruo anticipo la risoluzione anticipata del progetto formativo.

Reggio Emilia, 21.04.2021

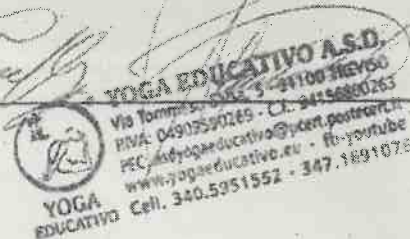
Firma per presa visione ed accettazione del tirocinante



Timbro e Firma per l'azienda
Comune di Reggio Emilia

LA DIRIGENTE DEL SERVIZIO
PERSONALE E ORGANIZZAZIONE
(Dott.ssa Battistina Giubbani)

Timbro e Firma per il soggetto promotore
ASD "Yoga Educativo"



Asd "Yoga Educativo", Via Tommaso Sales, 6 - 31100, Treviso, Italia / Italy
Info@yogaeducativo.it p. fax: 04909590269 c.t.: 04156800263
Ente accreditato MIUR a livello Nazionale R.D.D. n° 324 del 20/09/2019