



LICEO STATALE “CARLO TENCA” ? MILANO

P. I. 80126370156 Cod. Mecc. MIPM11000D

Bastioni di Porta Volta,16–20121 Milano

Tel. 02.6551606 – Fax 02.6554306

C. F. 80126370156 - Cod. Mecc. MIPM11000D

Email: mipm11000d@istruzione.it – PEC segreteria.liceotenca@pec.it

2019-2020

PROGETTO GAIA per il miglioramento della consapevolezza del sè

- 3 - Successo formativo e innovazione

Durata Progetto: annuale

Responsabile: EMANUELA AZZANI

Sintesi del progetto

PROGETTO PILOTA

Il "Progetto Gaia" è un programma di educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica ideato e sviluppato da un'equipe di docenti, professori universitari, educatori, psicologi e medici dell'associazione di promozione sociale "Villaggio Globale" di Bagni di Lucca. Il Progetto Gaia è stato accreditato dal MIUR: il Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca ed è stato approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e sostenuto dal Club UNESCO di Lucca. Il Progetto è stato realizzato con eccellenti risultati su oltre 24.000 giovani e adulti in centri, scuole di differenti ordini e ospedali in tutte le venti regioni italiane.

Si rivolge a giovani e adulti, anche in condizioni di grave disagio sociale e culturale, per attivare le risorse personali e migliorare la fiducia in se stessi in modo da relazionarsi positivamente con gli altri e con la società in trasformazione.

Il Progetto Gaia trasmette in modo semplice ed efficace delle conoscenze-seme e delle esperienze personali che possono crescere e svilupparsi nel tempo.

Le principali conoscenze riguardano la Terra e la situazione globale del nostro pianeta, e come ognuno di noi può contribuire attivamente e creativamente a migliorare la situazione personale e quella globale. Le

conoscenze seme sono: sostenibilità, pace, salute psicofisica, intelligenza emotiva, empatia, diritti umani.

Le esperienze personali trasmesse riguardano **pratiche di consapevolezza di Sé (*mindfulness*)**, di benessere psicofisico, di intelligenza emotiva, di empatia, di energetica corporea, di disegno psicosomatico, di comunicazione e condivisione.

Numerose ricerche scientifiche dimostrano l'efficacia delle pratiche del Progetto Gaia nel migliorare e ridurre lo stress, l'ansia e la depressione. Disturbi che l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha definito come le "malattie del nostro tempo", che generano disagio psicosomatico, violenza di genere, aggressività e isolamento.

Il Progetto risponde alle necessità educative di una società sempre più globalizzata, espresse nelle direttive dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, adottato dalle Nazioni Unite, e in particolare negli Obiettivi 3 (Salute Globale), 4 (Educazione di Qualità) e 5 (Eguaglianza di Genere).

L'Associazione Villaggio Globale di Bagni di Lucca si propone di diffondere le pratiche della mindfulness come occasione di crescita ed evoluzione interiore nelle giovani generazioni attraverso la formazione di una rete di formatori e operatori che attivamente svolgono il ruolo di promotori del Progetto Gaia nelle diverse realtà istituzionali e non.

Obiettivi:

migliorare la consapevolezza di sé interiore, emotiva, corporea e di relazione

aumentare i tempi di concentrazione

migliorare la gestione e autoregolazione delle proprie emozioni

Destinatari:

studenti del corso di studi delle scienze umane

Risultati attesi

Attività/ prodotti da realizzare: Progetto pilota

Test da sostenere: è previsto un test di ingresso e un test finale di autovalutazione dei successi conseguiti a livello personale

N. studenti/ classi da coinvolgere: classi del primo biennio del corso di scienze umane

Altro: Aderire alla rete delle scuole che partecipano alla diffusione del Progetto Gaia

Soggetto proponente

Soggetto proponente: Dipartimento

Modalità di partecipazione: Su richiesta e delibera del Consiglio di Classe

Orario e periodo di svolgimento

Tempo	Periodo	Orario
Curricolare	due cicli di 12 incontri da novembre a maggio	1 ora settimanale per 12 incontri

Milano: 20/09/2019

Responsabile del Progetto: EMANUELA AZZANI

Inviato da azzani.emanuela il Ven, 20/09/2019 - 16:10