



Kinaesthetics



Kinaesthetics Apprendimento Creativo

Questo programma tematizza lo sviluppo della competenza di movimento in favore di uno sviluppo individuale della personalità e della salute.

Nella vita privata e professionale incontriamo sfide le più svariate che gestiamo con i nostri modelli di comportamento individuali. Del nostro movimento sovente non percepiamo i diversi modelli in modo cosciente e differenziato. Spesso notiamo la tensione muscolare solo nel momento in cui si manifestano dei sintomi (ad esempio da stress) e non nell'agire quotidiano.

Tutte le attività della vita sono collegate al movimento. Kinaesthetics offre la possibilità di elaborare in modo approfondito e differenziato il proprio movimento e di occuparsi in modo creativo di e con se stessi.

Ogni persona percepisce se stessa in modo cinestetico e può continuare a sviluppare la sua competenza di movimento finché vive. La percezione e regolazione consapevole del proprio movimento ha un'influenza diretta sullo sviluppo della salute e favorisce i processi di apprendimento quotidiani o specifici. Anche nell'interazione con altre persone il movimento gioca un ruolo fondamentale.

In *Kinaesthetics Apprendimento Creativo* i partecipanti sensibilizzano la percezione e la regolazione del proprio movimento, individualmente e nell'interazione con altri. Sperimentano e comprendono le molteplici possibilità di movimento e di adattamento. Tutti questi processi favoriscono una gestione sana, varia e creativa delle sfide quotidiane.

Offerte formative

I corsi elementari per il programma *Kinaesthetics Apprendimento Creativo* vengono svolti da Insegnanti Kinaesthetics formati a riguardo in modo specifico. Su www.kinaesthetics.ch si trova una lista degli insegnanti che lavorano in cooperazione con Kinaesthetics Schweiz e che partecipano, attraverso aggiornamenti regolari, al continuo processo di sviluppo della qualità.

Il Corso Base

Il Corso Base Kinaesthetics è il primo corso nel Sistema Formativo Kinaesthetics. Al centro vi è l'elaborazione del proprio movimento con l'aiuto dei 6 Concetti Kinaesthetics.

I partecipanti possono così effettuare i primi adattamenti nella loro quotidianità, i quali avranno un effetto benefico sul loro sviluppo personale e della salute.

Destinatari

Il Corso Base *Kinaesthetics Apprendimento Creativo* si rivolge a persone che vogliono utilizzare la propria competenza di movimento come fonte per i loro processi di apprendimento quotidiani.

Contenuti

- Sensibilizzarsi per il proprio movimento
Concetto Interazione
- Scoprire le possibilità della propria anatomia
Concetto Anatomia Funzionale
- Comprendere i modelli di movimento
Concetto Movimento Umano
- Fare di più con meno sforzo
Concetto Sforzo
- Il processo di sviluppo personale
Concetto Funzione Umana
- Organizzare in modo attivo l'ambiente
Concetto Ambiente

Obiettivi

I partecipanti

- sperimentano e conoscono i 6 Concetti Kinaesthetics e li mettono in relazione con le loro attività della vita quotidiana;
- sperimentano e comprendono il nesso tra la qualità del proprio movimento e lo sviluppo della propria salute e della personalità;
- pongono, durante le attività quotidiane, l'attenzione in modo consapevole sul proprio movimento con l'aiuto di singole prospettive concettuali;
- sviluppano le prime idee per sfruttare la propria competenza di movimento nella quotidianità in modo tale da poter ampliare lo spazio di azione nei processi di apprendimento quotidiani o specifici e nelle attività.

Metodica

- Esperienza individuale
Porre l'attenzione sulle differenze nel proprio movimento sulla base delle Prospettive Concettuali;
- Esperienza in coppia
Percezione delle differenze nel proprio movimento durante l'interazione con un'altra persona;
- Esperienza di applicazione
Elaborazione di quesiti concreti della quotidianità;
- Pianificazione ed attuazione del processo di apprendimento autonomo nella quotidianità;
- Documentazione e valutazione del proprio processo di apprendimento.

Durata del corso

Si consiglia una durata di 24 ore. La strutturazione del corso come Fase di Apprendimento favorisce un'applicazione durevole nella quotidianità.

Formalità

Dopo aver concluso con successo il Corso Base, i partecipanti ricevono da Kinaesthetics Schweiz il certificato di Corso Base. Questo è il requisito per poter frequentare un Corso di Perfezionamento *Kinaesthetics Apprendimento Creativo*.