



# FELICE mente

**FELICE...mente** mette al centro la persona in modo completo: corpo, cuore, mente

**FELICE...mente** è giocare con le emozioni, il respiro e il corpo, la mente, il ritmo e l'armonia, il ridere e l'ironia, l'alimentazione, la natura, il contatto con gli altri

**FELICE...mente** per migliorare la qualità della relazione, la motivazione, l'empatia, la felicità, la resilienza attiva

**FELICE...mente** per sentirsi più sereni, più disponibili a mettersi in gioco, per vedere i propri limiti come risorse

**FELICE...mente** è uno "stile educativo" e uno "stile di vita"

**FELICE...mente** è star bene con se stessi e con gli altri

nueva **PEDAGOGIA**

## PREMESSA

Prima di tutto siamo esseri biologici: "I nostri pensieri sono corrente elettrica e sostanze chimiche". Su questo principio si sviluppa il nostro concetto di una nuova educazione che mette al centro la biologia della persona, l'importanza delle percezioni sensoriali, della loro elaborazione e di conseguenza del comportamento.

I bambini e i ragazzi imparano dall'esempio degli adulti: se vogliamo essere dei buoni educatori dobbiamo saper controllare il nostro modo di agire per rispondere efficacemente ai loro bisogni, partendo dallo "star bene".

Nessuno "è fatto come è fatto" ma grazie alla **plasticità del nostro cervello** cambiamo ad ogni esperienza, attraverso il nostro modo di vedere e sentire modificando gli ambienti che ci circondano.

## A CHI E' RIVOLTO?

A insegnanti, genitori, educatori, a chi vuole migliorare le relazioni nella vita e nel proprio lavoro, a chiunque senta che le "situazioni sfuggono di mano" e si "fatica a stare dentro".

## IL METODO

Il nostro metodo educativo "**Felice...mente**" rappresenta uno "stile" di vita.

Per poter essere efficaci nelle relazioni dobbiamo diventare consapevoli delle nostre potenzialità e dei nostri limiti per riuscire a leggere in modo valido i bisogni degli altri, potenziando la nostra capacità di percepire il mondo che ci circonda.

Possiamo farlo lavorando su noi stessi, allenandoci quotidianamente nelle situazioni della vita privata e pubblica, nelle relazioni con i familiari, con gli amici, con i colleghi di lavoro, con i bambini, bambine, ragazzi e ragazze attivando tutti i giorni, in ogni situazione, strategie e atteggiamenti efficaci che aiutino ad essere più consapevoli del nostro agire, rendendoci più empatici verso gli altri e verso noi stessi. Il cervello è plastico, in grado quindi di modificarsi continuamente, in quest'ottica l'educazione. Gli apprendimenti, i comportamenti assumono un nuovo significato.

**Quando?** Sempre, in ogni attimo della giornata, verso se stessi e verso gli altri.

## LE ATTIVITA'

Conoscere il funzionamento dell'ambiente, del cervello, di come vediamo e percepiamo il mondo attraverso i temi delle neuroscienze, delle emozioni, del comunicare, dei bisogni legati al benessere fisico: questi sono elementi fondamentali per poter costruire nuovi modelli educativi, di apprendimento e strutturare ambienti funzionali. Le tecniche di animazione educativa rappresentano strumenti fondamentali per raggiungere questi obiettivi.

## FORMAZIONE

Le attività formative e informative sono rivolte ai docenti, genitori, educatori e strutturate sulle specifiche esigenze, suddivise in moduli teorico-pratici da 4, 8 o 16 ore.

Gli argomenti riguardano l'ambiente che ci circonda, come "funzioniamo", la comunicazione empatica e verbale. Le attività di laboratorio: emotiva...mente, allena...mente, l'animazione come strumento educativo.



1

**COSA DEVO SAPERE**

***L'ambiente che ci circonda***

A casa, al lavoro, mentre facciamo la spesa, mentre parliamo con qualcuno, siamo bombardati da informazioni che ci condizionano: come influisce l'ambiente sul nostro comportamento?

***Come "funzioniamo"?***

Il cervello come "legge" il mondo che lo circonda? Come fa a "darci le istruzioni" per agire? I pensieri da dove nascono? Come possiamo modificarli?

***La comunicazione empatica - comunicazione non verbale***

Comunichiamo più con lo sguardo che con le parole. L'empatia ci aiuta a "immaginare" quello che prova l'altra persona, ma non solo. I neuroni specchio intervengono in questo difficile compito, ma dobbiamo "addestrarli" adeguatamente perché possano aiutarci nella comunicazione con gli altri.



2

**COSA DEVO SAPER FARE**

***Emoziona...mente***

Cosa sono le emozioni e come possiamo "controllarle"? Prendere consapevolezza dei propri punti di forza e delle debolezza in ambito emotivo per riuscire a leggere i bisogni di chi ci sta davanti e dare risposte efficaci.

***Allena...mente***

E' il cuore del progetto.  
(\* vedi infografica pagina successiva)

***L'animazione educativa***

Costumistica, oggettistica, comunicazione non verbale, luci, suoni, etc...le tecniche di animazione educativa diventano fondamentali per modificare gli ambienti che ci circondano, creano relazioni efficaci sfruttando canali comunicativi funzionali, facendo leva sulla simpatia, sulla familiarità e sulla fiducia, sull'intelligenza emotiva, sulla creatività e predisponendo all'empatia.

3

**ORA PARLIAMO E ASCOLTIAMO**

Come parlare a se stessi, ai bambini e ai ragazzi, ai colleghi, ai familiari e come chiedere a loro di parlare, generare una trasformazione emozionale, osservare i nostri e i loro comportamenti e le reazioni.

L'allenamento alle situazioni di tutti i giorni: ascolto e dialogo imparando ad utilizzare la comunicazione verbale e non verbale.



\* ALLENA...MENTE

**NATURA**

L'uomo è natura e in essa dobbiamo cercare il nostro essere, attraverso il contatto con i quattro elementi, le piante e gli animali

**MENTE**

Focalizzare l'attenzione, concentrarsi sui particolari, individuarli, analizzarli senza distogliere l'attenzione per essere presenti in ogni momento

**CONTATTO CON GLI ALTRI**

L'abbraccio, lo sguardo, le carezze, lo stare insieme per connetterci maggiormente con gli altri e sentire il nostro essere umani.

**AMBIENTE E INQUINAMENTO**

Sono presenti nell'acqua, aria, materiali, cibi e ci influenzano nei pensieri e nei comportamenti.



**RIDERE**

Allevia il dolore, lo stress, aiuta a mantenere l'equilibrio tra il corpo e la mente, libera endorfine e ci connette con gli altri

**RESPIRO**

Il respiro è vita, energia, regola il ritmo cardiaco, è collegato al proprio umore, rappresenta la base per stabilizzare la mente, il corpo



**SENSI**

Attraverso tatto, vista, udito, olfatto, gusto acquisiamo le informazioni del mondo circostante



**RITMO E ARMONIA**

Il nostro cuore batte a tempo, il corpo richiede un sincronismo nelle azioni, nei movimenti.



**CORPO**

La consapevolezza del proprio equilibrio, di ogni parte del proprio corpo, per controllare le emozioni e rispondere ai propri bisogni



**ALIMENTAZIONE**

"Siamo quello che mangiamo": diventa quindi importante alimentarsi in modo corretto, per pensare in modo efficace

**PERCHE' FELICEMENTE?**

**Perchè Felice...mente A SCUOLA**

Per comprendere i comportamenti degli studenti, predisporli e motivarli all'apprendimento, creare ambienti che rispondano ai loro e bisogni e a quelli dei docenti.

**Perchè Felice...mente A CASA**

Per comunicare in modo efficace, condividere positivamente la quotidianità e costruire insieme il percorso di vita, per capire meglio i propri figli e riuscire a sintonizzarsi con loro.

**Perchè Felice...mente PER EDUCATORI**

Per instaurare relazioni empatiche con i propri educandi, per imparare a strutturare ambienti educativi stimolanti, per acquisire le tecniche di animazione educativa.

**Perchè Felice...mente IN AZIENDA**

Per aumentare la fiducia verso i propri colleghi e migliorare le relazioni, per valorizzare le proprie capacità e i propri interessi.

dott. LUCIANO GUAZZI

*"Felice...mente è uno "stile" educativo e di vita: si tratta di attivare tutti i giorni, in ogni situazione strategie, atteggiamenti efficaci che ci aiutino ad essere più consapevoli del nostro agire e più empatici verso gli altri e verso se stessi"*

*"Se vogliamo bambini e bambine, ragazzi e ragazze, felici, empatici, resilienti, la società di oggi, le famiglie, gli educatori, gli insegnanti, in generale i nuovi contesti di vita, devono adattarsi, creando nuovi **ritmi educativi**"*



## CONTATTI

-  SITO INTERNET  
[www.nuevaidea.it](http://www.nuevaidea.it)
-  MAIL  
[lucianoguazzi@nuevaidea.it](mailto:lucianoguazzi@nuevaidea.it)
-  CONTATTO FACEBOOK  
**NUEVA PEDAGOGIA**
-  CONTATTO WHATSAPP  
**(+39) 338.31.05.220**
-  REFERENTE DEL PROGETTO  
**dott. LUCIANO GUAZZI**

*"Possiamo fare mille giochi, attività accattivanti, dare regole importanti, ma se non si ha la capacità di leggere i bisogni dei bambini e dei ragazzi, l'educazione non sarà mai efficace"*

*Luciano Guazzi*