

La Palestra dei Pensieri



La Palestra dei Pensieri è un laboratorio innovativo e coinvolgente dedicato ai ragazzi dai 14 anni in su, in particolare gli studenti delle scuole superiori di secondo grado. Il suo obiettivo è quello di far riflettere i partecipanti sul “come” e non solo sul “cosa”, sia che si parli dei pensieri che attraversano la nostra mente come delle azioni che compiamo quotidianamente. Il metodo utilizzato è quello del coaching umanistico, basato sulla nozione socratica della maieutica, ovvero l’arte di “partorire” la verità. Una verità che si pensa essere già presente dentro ciascuno di noi e che potrà essere scoperta attraverso il dialogo, le domande, il pensiero creativo.

- un laboratorio dove a parlare e riflettere sono soprattutto i ragazzi
- il docente si propone come facilitatore e stimola le domande e la curiosità dei partecipanti
- i temi trattati possono adattarsi alle richieste e agli stimoli provenienti dal gruppo

Presentazione

Al centro del laboratorio ci sono tematiche legate al pensiero, al coaching e alla consapevolezza, intesi come strumenti per conoscere meglio sé stessi e i propri talenti (nascosti).

La Palestra viene svolta secondo uno schema flessibile ma ben definito: il docente introduce di volta in volta un tema, esponendo rapidamente le informazioni più importanti al riguardo; in seguito sono proposti giochi, esercitazioni e la proiezione di video per coinvolgere i ragazzi e approfondire l'argomento in esame. Successivamente viene chiesto ai partecipanti di condividere le proprie riflessioni e punti di vista, seguendo quanto possibile il metodo socratico della maieutica, ovvero l'utilizzo del dialogo e soprattutto delle domande per aiutare la persona a "partorire" la propria verità.

Fra i numerosi argomenti trattati è importante citare gli assiomi della comunicazione, il pensiero creativo, l'analisi di carattere e potenzialità personali, la scelta della facoltà universitaria, la persuasione, i canali rappresentazionali, le dinamiche dei gruppi e la gestione delle emozioni.

Il laboratorio viene svolto solitamente in 4 moduli da 5 ore ciascuno. La partecipazione dei ragazzi aumenta con il trascorrere delle ore, innescando un virtuoso circolo di conoscenza e messa in discussione di sé e delle relazioni con gli altri. È anche possibile approfondire alcuni specifici temi richiesti dai partecipanti stessi: al termine dei primi due incontri viene infatti raccolto il feedback dei ragazzi, chiedendo loro se ci sono argomenti che desidererebbero trattare nelle successive ore di laboratorio.

I temi del laboratorio

SUL METODO

Che cosa è il coaching

Descrivi un episodio di soddisfazione

Conosci te stesso (Socrate)

Il tema delle vocazioni e potenzialità

Il concetto di dharma (Deepak Chopra)

COMUNICAZIONE E PNL

I postulati della comunicazione, esercizi

Canali rappresentazionali visivo, uditivo e cinestesico

Migliorare l'ascolto, essere uptime

TEAM COACHING

Giornata dedicata al team coaching, con attività e giochi

Analisi transazionale

La sfida del marshmallow

La simulazione del deserto

Le armi della persuasione (Robert Cialdini)

La scelta della facoltà

IL PENSIERO

Nessuno pensa a come si pensa
Come funzionano i pensieri
Essere consapevoli (Anthony De Mello)
Euristiche, le scorciatoie del pensiero
Il pensiero laterale (Edward De Bono)
Esercizi sulla creatività

LE EMOZIONI

Come si gestisce un'emozione?
Emozioni, postura, linguaggio
L'intelligenza emotiva (Daniel Goleman)
Linguaggio, fisiologia e credenze

Il potere di adesso (Eckhart Tolle)
Strategie per avere successo (Napoleon Hill)

Il docente



Francesco Relandini, classe 1979, dopo la maturità classica si laurea con lode nella magistrale in Scienze della Comunicazione pubblica, sociale e politica presso l'Università di Bologna. Lavora alcuni anni presso l'Ufficio Comunicazione del Policlinico Sant'Orsola-Malpighi e in seguito cura marketing e fund raising per Komen Italia onlus. Nel 2016 consegue il diploma di coach presso la scuola Incoaching e diventa socio riconosciuto di AICP, Associazione Italiana Coach Professionisti. L'anno successivo lancia il progetto del "Coach dei Giovani" dedicato ai ragazzi dai 14 anni in su. Conduce la prima edizione della "Palestra dei Pensieri" presso il Liceo Classico Minghetti di Bologna.

Per contatti

www.ilcoachdeigiovani.it

Cellulare: 338 1591406