



WWW.PROGETTOGAIANETWORK.EU

**EDUCAZIONE ALLA SALUTE PSICOFISICA
E ALLA CONSAPEVOLEZZA GLOBALE DI SE' E DEL PIANETA**

1° INCONTRO LUNEDI' 7 GENNAIO 2019

H. 10
AULA VERDE

Ideato e sviluppato dall'Associazione di Promozione Sociale "Villaggio Globale" di Bagni di Lucca
(www.villaggioglobale.eu)

Finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali** (Ai sensi dell'art. 72 del Decreto
Legislativo 3 Luglio 2017 - Anno Finanziario 2017)

Accreditato dal **MIUR** (Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca)

Sostenuto dal **Club per l'UNESCO di Lucca**.

Questo progetto utilizza basi scientifiche, mediche e psicologiche ampiamente validate da ricerche internazionali per la loro efficacia nella riduzione dello stress, ansia, depressione e aggressività.

Negli incontri del Progetto Gaia Network vengono trasmesse le conoscenze "seme" e le esperienze essenziali per la comprensione sistemica e unitaria dell'essere umano e della società globalizzata: funzionamento del cervello, intelligenza emotiva, comunicazione empatica, esercizi di percezione corporea e salute psicosomatica, pratiche di consapevolezza, contatto con la Terra, diritti umani, cittadinanza attiva.

OBIETTIVI:

- Migliorare il benessere psicofisico prevenendo e riducendo lo stress, l'ansia e la depressione.
- Migliorare l'intelligenza emotiva, la gestione delle emozioni e il contenimento dell'aggressività.
- Migliorare la comunicazione, la cooperazione e le relazioni sociali, di genere e di gruppo.
- Fornire informazioni scientifiche, etiche e culturali per una cittadinanza globale e sostenibile.
- Migliorare il rendimento personale nella quotidianità riducendo l'aggressività e la tensione.

PROGRAMMAZIONE:

- 12 incontri
- durata di 1 ora a incontro
- cadenza settimanale

Ai partecipanti ad ogni incontro è richiesta la registrazione della presenza per documentare la diffusione del progetto, e un modulo di soddisfazione, per comprendere il livello di efficacia delle tecniche e conoscenze proposte, come da modulistica prevista dal protocollo del progetto.

Docente: Dott.ssa **Roberta Colizzi** (Pedagogista, Gestalt Counselor a mediazione artistica, Operatore del Progetto Gaia Network)