**IC NORD 2 - BRESCIA**

**RELAZIONE ATTIVITA’ FORMATIVA**

(a cura del singolo partecipante o del gruppo di partecipanti )

# Partecipante/i

CIROTTI ELISABETTA

**Denominazione del corso:** "Gestione dell'ansia: teorie e tecniche"

**Ente organizzatore**

ATS di Brescia in Brescia

## Sede

ATS di Brescia, Viale Duca d'Abruzzi n. 15 Brescia

# Durata – Date

18 novembre 20176 dalle ore 14 alle ore 17

## Connessione con le priorità nazionali

□ autonomia did-org □ valutazione e miglioramento □ didattica pe competenze / innovazione metodologica

□ lingue straniere □ competenze digitali / nuovi ambienti □ scuola e lavoro

**X** integrazione, competenze di cittadinanza **X** inclusione e disabilità **X** coesione sociale e prevenzione del disagio giovanile

**Connessione con le priorità di miglioramento IC Nord 2**

**RISULTATI SCOLASTICI**

□ migliorare esiti matematica raggiungendo livelli standard di istituto per le varie classi

□ migliorare esiti italiano (soprattutto nella comprensione testuale) raggiungendo livelli standard di istituto per le varie classi

**RISULTATI PROVE INVALSI**

□ migliorare esiti matematica rispetto a italiano

□ migliorare esiti italiano cl. V in particolare nella comprensione testuale

□ diminuire scostamento punteggi tra classi/ plessi

**Relatori / esperti coinvolti**

Uber Sossi, Educatore Professionale Maria Stefania Vizzardi, Psicologa

# Modalità (presenza, on-line, webinar, ricerca-azione , …..)

In Presenza lezione dialogata in cerchio come prassi LST

# Argomenti trattati attraverso un lezione frontale con ausilio di slides e filmati relativi al videomodeling.

# Progettazione e realizzazione, di un’attività laboratoriale relativa alle unità di life skill svolta in piccoli gruppi a propria scelta, sulla quale ricevere feedback dall’aula e dai trainers. Esposizione degli elaborati utilizzando tecniche teatrali alla base del public speaking: uso della voce, tecniche di respirazione e simulata di public speaking. Rinforzo - – Fare pratica. Individuazione e supporto dei comportamenti funzionali – Comportamenti orientati alla salute.

**Tematiche sviluppate e breve descrizione di quanto appreso**

La tematica affrontata mi ha dato modo di comprendere che le Life Skills rendono la persona capace di trasformare le conoscenze, gli atteggiamenti ed i valori in reali capacità, cioè sapere cosa fare e come farlo in particolare:

1. migliorare la consapevolezza di sé e dei propri schemi relazionali e comunicativi  
**2**. individuare le proprie risorse, potenzialità e talenti nascosti o inespressi  
**3** focalizzare le proprie aree di miglioramento e guardarle con fiducia

## Documentazione / materiale fornito

Riferimenti al materiale già consegnato a Settembre (testo per LST)

**Valutazione** : scala da 1(livello più basso) a 4 (livello più alto)

Utilità percepita □ 1 □ 2 □ 3 **X** 4

Interesse □ 1 □ 2 □ 3 **X** 4

Docenza □ 1 □ 2 **X** 3 □ 4

Materiale didattico □ 1 □ 2  **X** 3 □ 4

Organizzazione e servizi □ 1 □ 2 **X** 3 □ 4

DATA 19/11/2016 FIRMA Elisabetta Cirotti