



Educatori Consapevoli

MAPPE E STRUMENTI PER LA CURA DI SÉ

*“Educare non significa riempire
le menti con qualcosa ad esse estraneo,
ma si traduce nell’attivare quel fuoco
interiore presente in ognuno”*

Roberto Assagioli





Educatori Consapevoli (ECo) è una proposta formativa controcorrente: niente didattica innovativa, niente performance, niente ricette miracolistiche. Piuttosto un percorso per riflettere sul proprio ruolo di educatori, per trovare più consapevolezza delle proprie emozioni, delle proprie paure, dei propri bisogni.

Perché chi, come gli insegnanti, si prende cura degli altri, deve imparare a prendersi cura di sé.



LA PROPOSTA FORMATIVA

Troviamo in circolazione infiniti corsi relativi alla didattica, allo scopo di performare meglio; quasi mai si concentrano sulla persona in carne e ossa che ogni mattina porta sul posto di lavoro motivazioni, paure, aspirazioni, aspettative, desideri, valori.

Gli educatori e le educatrici (insegnanti, docenti, formatori, educatori professionali) sono professionisti della relazione di cura, intesa come coltivazione dell'altro o dell'altra a cui si forniscono strumenti e condizioni per lo sviluppo personale. Raramente però si offrono agli educatori tempo e spazi per ascoltarsi, per acquisire strumenti per la cura di sé intesa non come terapia ma come processo di fioritura delle proprie risorse nel contesto effettivo in cui si trovano a lavorare.

Questo percorso si propone di fornire agli educatori e alle educatrici strumenti e mappe psicologiche per favorire *la cura di sé nel ruolo professionale*, di cui la consapevolezza è condizione necessaria.

Per consapevolezza si intende la capacità essenziale della mente di osservare se stessa in azione senza giudizio, accorgendosi di stati fisici, emozioni, pensieri e risposte comportamentali.

In un tempo complesso, caratterizzato dall'accelerazione e dalla quotidiana trasformazione dei contesti culturali, riteniamo necessario incentivare l'autoregolazione emotiva e cognitiva fondata sulla consapevolezza come preconditione per abitare meglio le situazioni difficili, radicarsi, orientarsi verso gli obiettivi a cui teniamo, accedere a risorse individuali spesso sconosciute.

Il percorso si articola in 20 ore complessive.

ONLINE: 10 incontri di 2 ore ciascuno.

IBRIDA: con incontri online e in presenza da concordare.

La metodologia della formazione è esperienziale e partecipata. Si svolge in piccoli gruppi e comprende esercizi di Psicosintesi, di scrittura creativa, pratiche di Mindfulness, esercizi di Training Teatrale e di Consapevolezza Corporea.

È possibile, per scuole o per gruppi di educatori, organizzare un incontro online di presentazione per una descrizione più dettagliata e per rispondere a ogni eventuale domanda.

CHI SIAMO

Fondazione VERSO promuove progetti educativi e formativi in Italia e all'estero che guardano alla crescita e allo sviluppo della persona nella sua totalità. Tutte le nostre attività si riconoscono nelle finalità descritte dal punto 4 dell'Agenda ONU 2030 relativo all'istruzione di qualità.



OBIETTIVI

Educatori consapevoli è un percorso centrato sulla persona dei professionisti dell'educazione. Non ci occuperemo di strumenti didattici ma di allenare la consapevolezza individuale. Per raggiungere tali obiettivi cercheremo di:

- Individuare le caratteristiche effettive del nostro contesto professionale e le aspettative di chi lo abita insieme a noi (colleghi, dirigenti, alunni, genitori etc.);
 - Riconnettersi con la nostra storia personale prima di studenti e poi di educatori, per individuare modelli introiettati ed elementi psichici che ci influenzano, spesso inconsapevolmente;
 - Riconoscere quando agiamo mossi da un "pilota automatico" poco efficace e ricalibrare così le nostre azioni;
 - Esplorare la nostra molteplicità psichica, le qualità e limiti associati alle varie parti di noi. Sviluppare un osservatore interiore capace di notare senza giudicare;
 - Esplorare le aree critiche del ruolo di educatore quali competenze, giudizio, potere, affettività;
 - Evidenziare risorse, aree di miglioramento, distorsioni e idealizzazioni;
 - Sviluppare un piano di lavoro personale, utilizzando i nostri valori profondi come bussola orienta e come ancora che mantiene saldi nelle difficoltà;
 - Collocare la nostra azione nel contesto sociale, considerando tre dimensioni compresenti: conoscenza di sé, degli altri in relazione, del mondo.
- 

ATTIVITÀ E METODI

Il processo di formazione si compone di elementi esperienziali, teorici, dialogici e di co-creazione. Non offriamo una formazione puramente concettuale ma un percorso dove si esplorano attivamente i temi trattati attraverso l'esperienza pratica. Utilizzeremo esercizi e tecniche di auto-esplorazione creativa e riflessiva, centratura, rilassamento corporeo. Condivideremo mappe psicologiche e strumenti utili per interpretare i propri vissuti.

Lavoreremo in gruppo perché il gruppo è un catalizzatore di processi: attraverso lo scambio, la condivisione di esperienze, la riflessione comune è possibile ricevere intuizioni e innescare piccoli cambiamenti che da soli richiederebbero molto più tempo. Inoltre, esplorare insieme questi temi aiuta a mitigare il senso di solitudine che talvolta un educatore prova.

Ribadiamo che non si tratta di uno spazio terapeutico, né approfondiremo, durante gli incontri, temi sensibili ed esperienze di singole persone. Ai partecipanti non sarà mai richiesto di condividere ciò che non desiderano: vale sempre il principio di poter sempre liberamente dire, non dire o omettere.





QUADRO TEORICO DI RIFERIMENTO

Il percorso è ispirato ai modelli della Psicologia Umanistica, delle Neuroscienze, della Mindfulness e della Consapevolezza Corporea, con un focus particolare sulla Psicosintesi di Roberto Assagioli.

La Psicosintesi è una teoria psicologica e una visione dell'essere umano basata su una considerazione integrale e dinamica dei vari aspetti della psiche. Si applica nei campi dell'autoformazione, dell'educazione, della terapia. Ha un approccio inclusivo e pragmatico: integra varie tecniche efficaci nel generare salute e valorizza l'esperienza personale come laboratorio di trasformazione.

Prende avvio dall'opera dallo psichiatra Roberto Assagioli, che in Toscana ha trascorso lunghi periodi di studio e di insegnamento con allievi di tutto il mondo. Assagioli fu il primo medico italiano ad interessarsi attivamente di Psicoanalisi; allievo di Freud e amico di C.G. Jung, con il quale sviluppa un'amicizia personale, sviluppa ben presto un percorso autonomo.

Per riferimenti più dettagliati è possibile far riferimento al libro *Psicosintesi per educatori* (ETS edizioni) dello psicoterapeuta Andrea Bocconi, che ha fornito ispirazione per questo corso.





Contattaci

Tel: 055 2342662 - 351 2485611

info@educareverso.org

fondazioneverso.org

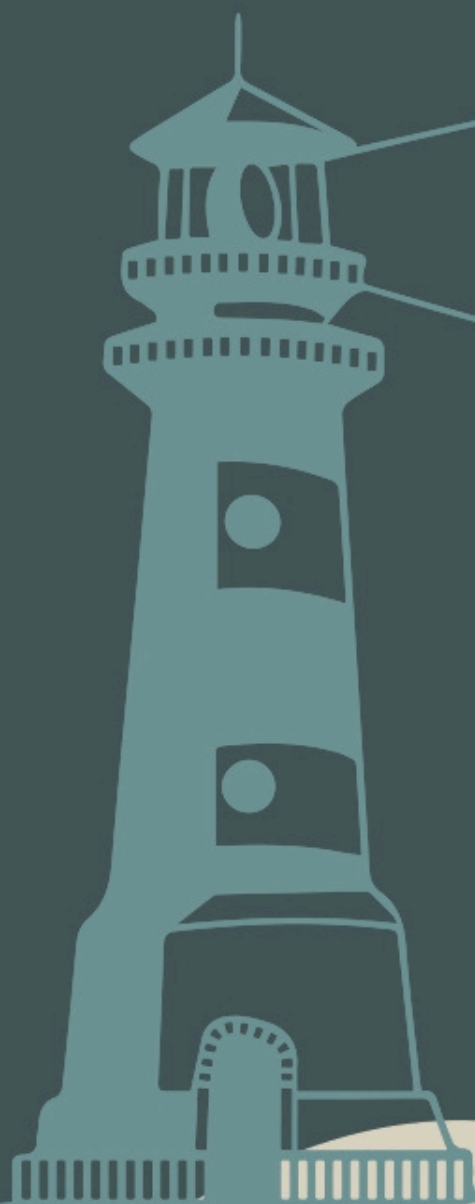
Costa S. Giorgio 8, 50125 – Firenze (FI)



Educatori Consapevoli

MAPPE E STRUMENTI PER LA CURA DI SÉ

Le 10 aule



 **VERSO**
FONDAZIONE



AULA 1

IL CAMPO DA GIOCO

Nel primo incontro, dopo un ampio spazio dedicato alla presentazione dei partecipanti e ad una riflessione su aspettative e intenzioni relative al corso, ci concentriamo sul rapporto tra tempo ed energia.

Se lo osserviamo dall'alto (ad altezza drone, come nelle riprese di una partita di calcio) il perimetro nel quale esercitiamo il ruolo di educatore è simile ad un campo da gioco: prima di scendere a livello del terreno e analizzare i dettagli, per capire meglio le dinamiche è utile rendersi conto di come sia tratteggiato.

Il primo aspetto che lo definisce è quanto tempo occupa e quale relazione intrattiene con gli altri ambiti della nostra vita. Il tempo è energia: capire come realmente lo impieghiamo, spesso in modo inconsapevole, consente di correggere distorsioni ed errori percettivi.

Dove va il nostro tempo? Cosa ci nutre e cosa ci toglie energia? Ci sono di bisogni e ruoli conflittuali? Come potremmo intervenire per rendere più armonico questo rapporto?





AULA 2

ASPETTATIVE

Le aspettative definiscono ogni ambito della nostra vita.

Quando esercitiamo un ruolo, lo portiamo in scena davanti ad un “pubblico” che immaginiamo, consapevolmente o inconsapevolmente, abbia delle aspettative nei nostri confronti e verso il quale noi stessi ne nutriamo.

Questa rete modella profondamente le nostre credenze e contribuisce a definire la specifica forma del nostro essere educatori o educatrici.

Come gli altri si aspettano che siamo, così (o all'opposto, per reazione) tenderemo a essere; ci troviamo dentro un campo di forze psichiche e dobbiamo imparare a conoscerle per non restarne schiavi.

Quali persone entrano nel nostro spazio professionale? Cosa immaginiamo che si aspettino da noi? E noi da loro? Come influisce tutto questo sulle nostre scelte, cosa ci porta a fare o non fare, vedere o ignorare?





AULA 3

IL CANTIERE DELL'EDUCATORE

Siamo sempre frutto di una storia. Anche nella vita professionale, l'interpretazione del ruolo è il precipitato di molti elementi solo in parte consapevoli; la figura di noi stessi come educatori o educatrici è impastata di ricordi, nutrita di esempi, plasmata da modelli introiettati.

Per dare profondità e forza alla pratica quotidiana abbiamo bisogno di riconnetterci con tutto questo. Prima di diventare educatori siamo stati studenti: il cantiere del ruolo si fonda sulle esperienze emotivamente significative, maturate negli anni della nostra formazione. Attraverso la scrittura, che incentiviamo come pratica di esplorazione e riparazione, trasformiamo i ricordi in parole fissando movimenti sottili della memoria; tale processo facilita la formazione di un aspetto cognitivo, di apprendimento.

Che studente siamo stati? Quali sono stati i nostri buoni e cattivi maestri, ovvero da chi abbiamo imparato, chi ci ha ferito e chi portiamo dentro come modello? Quali giuramenti impliciti (io farò sempre/non farò mai) abbiamo formulato come conseguenza di tali incontri?

AULA 4

SUBPERSONALITÀ

Quello di Subpersonalità è un concetto centrale nella Psicosintesi: indica i modelli operativi, le diverse configurazioni corpo-emozioni-mente che nel tempo abbiamo sviluppato per rispondere agli eventi del mondo esterno.

Queste configurazioni possono essere tra loro conflittuali, mutate dal passato e ormai inattuali, reattive al di là della nostra volontà. Quasi sempre sono, almeno in parte, inconsapevoli. Ognuna di esse ha una specifica agenda e un copione di vita, a volte incompatibile con quello di altre strutture interiori: la parte coraggiosa, amante del nuovo, ha progetti diversi rispetto al bambino impaurito; il Maestrino dalla penna rossa difficilmente riesce a dialogare con l'anarchico creativo; la crocerossina va in direzione opposta rispetto alla parte furiosa di noi che vorrebbe tagliare teste come la Regina di Cuori.

Analizzare tali configurazioni come personaggi di un "cast interiore" può aiutarci a rendere consapevoli desideri, paure, modelli introiettati, motivazioni nascoste, ma anche qualità e risorse che non sapevamo di avere.

Inoltre, il processo di osservazione facilita una progressiva disidentificazione da modelli operativi diventati "piloti automatici" per ampliare lo spazio di azione libera e volontaria.

AULA 5

LA STELLA DELLE FUNZIONI

La Stella delle Funzioni è una mappa psicologica che descrive come agiamo sulla base di - e attraverso - sensazioni fisiche, pulsioni, desideri, emozioni, sentimenti, pensiero, immaginazione, intuizione.

In genere, chiunque sperimenta e si identifica maggiormente con certe funzioni mentre altre restano poco allenate. Dal punto di vista neurologico, le funzioni sono il complesso delle attività necessarie per ricevere e interpretare dati e stimoli: da tale interpretazione dipenderà la decodifica del reale e il comportamento conseguente.

Si può dire che il loro livello di attività e di sviluppo determini la personalità dell'individuo. Quando troviamo altre persone (alunni, colleghi, superiori) che "funzionano" in modo diverso potremmo incontrare difficoltà a comunicare ed a raggiungere gli obiettivi che ci siamo posti.

Sappiamo come processiamo gli avvenimenti, cosa in noi è più attivo e cosa meno? Quale funzione abbiamo bisogno di sviluppare o di controllare maggiormente? Attraverso quale funzione tendiamo a incontrare gli altri? Quale processo di armonizzazione ci renderebbe capaci di agire in modo più aderente alla nostra volontà?



AULA 6

IL QUADRANTE DELLE AREE CRITICHE. LA COMPETENZA

Il Quadrante delle Aree Critiche è uno schema che facilita l'auto-osservazione in relazione a temi professionalmente rilevanti ma di fatto poco esplorati a livello personale: Competenza, Giudizio, Potere, Affettività.

In questo primo incontro, ci concentriamo sulla Competenza, intesa non solo come conoscenza disciplinare ma come somma di caratteristiche legate a sapere, saper essere, saper trasmettere.

Spesso possediamo competenze che non riconosciamo come tali perché ci sembrano ovvie (“cosa ci vuole a fare gli orari della scuola?”; “parlare in pubblico è facile”, “sono molto intuitivo, e allora?” etc..) mentre restiamo letteralmente ipnotizzati da quanto ci riesce difficile o non sappiamo proprio fare. La tendenza a portare tutta l'attenzione sui nostri limiti ci impedisce di sfruttare al meglio qualità ben radicate.

Spesso giudichiamo la nostra competenza sulla base di criteri assunti acriticamente, confrontandoci con immagini idealizzate o sulla base di giudizi ricevuti che hanno formato nel tempo un pregiudizio riguardo a noi stessi.

Che storie raccontiamo su noi stessi?

Quali sono le nostre qualità e limiti come educatori, oggi?



AULA 7

IL GIUDIZIO

Giudicare è formulare opinioni e definizioni basate su criteri non sempre evidenti. Ogni giudizio è una scorciatoia conoscitiva, utile ma costantemente esposta al rischio di fissarsi su idee false, parziali o legate al passato.

Un educatore ha sempre ha che fare con il giudizio, sia per la necessità di valutare sia per l'impatto su un piano più strettamente personale. Giudizi dati e giudizi ricevuti intessono il confronto quotidiano con la platea di allievi, colleghi, superiori, genitori. Di fatto, come educatori ed educatrici, ci scopriamo giudicati quotidianamente e inconsapevolmente ci difendiamo con ogni mezzo: proiezione, negazione, somatizzazione. Il rischio psicologico per gli insegnanti deriva, in molti casi, dalla mancata presa in carico della valutazione rivolta verso di sé.

Come sentiamo la nostra capacità di valutare? Conosciamo i principali pregiudizi che la nostra mente tende a seguire? Quanto soffriamo il giudizio o la valutazione riferita al nostro operato? Quali sono le aree dove soffriamo di più il giudizio degli altri e che reazione ci provoca?



AULA 8

IL POTERE

Potere è una parola complessa, capace di muovere in noi emozioni forti: qualcuno lo avvertirà come sinonimo di dominio, prevaricazione, ingiustizia; altri lo vedranno come capacità di leadership, orientamento, volontà.

Il potere non è una sostanza che alcuni possiedono e altri no ma ciò che passa nelle relazioni: una forma di possibilità. Spesso, per averlo subito da cattivi maestri o perché non riusciamo a incidere abbastanza rispetto alle nostre aspettative, ci rinunciando del tutto mentre l'educazione è anche un continuo esercizio per non far scadere il potere-possibilità in potere-dominio.

*Come mi sento in posizione di potere e quando lo subisco?
Mi riconosco un potere personale, ovvero la possibilità di poter incidere sulle cose? Oppure rinuncio al potere che ho (ad esempio di cambiare alcune situazioni o parti di un contesto) perché mi fa paura o perché non posso controllare tutto?*





AULA 9

AFFETTIVITÀ

L'affettività rappresenta una forma di conoscenza, un vero e proprio organo di senso. Come vista, udito, tatto ci restituiscono la consistenza di un mondo percepibile, emozioni e sentimenti offrono informazioni altrettanto esatte su come noi ci sentiamo all'interno di un ambiente, in compagnia di certe persone.

Spesso, queste informazioni vanno perse o appaiono distorte da una decodifica imperfetta; di certo, il nostro benessere deriva in gran parte dalla nostra capacità di sentirle, comprenderle e trasformarle in azione.

Ogni relazione ha implicazioni affettive e queste dinamiche, non viste, provocano danni. Per quanto rappresenti un ambito così essenziale, fino a pochi anni fa l'affettività non solo non rientrava nella formazione degli educatori ma veniva percepita come un limite o un potenziale pericolo.

*Siamo consapevoli delle emozioni che ci attraversano?
Quanto riusciamo a cogliere delle nostre dinamiche? Quali risonanze
si attivano nelle relazioni e quali conseguenze provocano?
Quali sentimenti ci legano alle persone più rilevanti del nostro
ambiente educativo?*



AULA 10

I VALORI PERSONALI COME BUSSOLA E RADICE

Siamo spinti da bisogni, attratti da desideri e orientati da valori.

“Ciò che vale” è una bussola e una radice: indica il nord quando le onde sono alte e contemporaneamente ci radica al nostro centro di gravità interiore. Ogni azione educativa si riferisce, implicitamente o in modo dichiarato, a determinati valori che generano specifiche forme di relazione, climi emotivi, ritmi, obiettivi, metriche di valutazione.

C'è una differenza radicale tra obiettivi e valori. Gli obiettivi sono importanti perché indicano un percorso, come tratti di sentiero nel bosco fitto. Tuttavia, per rispondere radicalmente alla domanda “che senso voglio dare a tutto questo?” gli obiettivi non bastano: servono valori che ci dicano “come” vogliamo stare nella vita - la qualità dell'azione - e “perché”. Agire in accordo con i valori personali permette di mantenere le coordinate nell'incertezza: orienta la bussola, fa affondare le radici. Lo scopo, quindi, non è solo definirli ma cercare il modo per portarli un po' di più nella nostra vita professionale.

So quali sono i valori che danno forma alla mia vita? Come li esprimo nel ruolo di educatore? Come voglio farli fiorire, in futuro?



Contattaci

Tel: 055 2342662 - 351 2485611

eco@educareverso.org

fondazioneverso.org

Costa S. Giorgio 8, 50125 – Firenze (FI)