

VES

Valori, studio & sofrologia

Il corso si può svolgere a livello individuale, in gruppo e all'interno delle scuole

Per i ragazzi

Il metodo **VES (Valori-Studio-Sofrologia)** è uno strumento pedagogico conosciuto e riconosciuto in Francia dall'Education Nationale e adoperato in alcune scuole in Francia, in Spagna e adesso anche in Italia.

<https://www.youtube.com/watch?v=FZHbA-vGzL4&feature=youtu.be>

Creato da un team multidisciplinare di medici, psicologi e pedagoghi, è un programma per aiutare i bambini e i ragazzi a sviluppare la personalità in armonia, aumentare la fiducia in se stessi, gestire le emozioni e l'affettività e migliorare il rendimento scolastico. Vengono potenziate l'attenzione, la concentrazione e la memoria. All'interno del programma è inserito l'insegnamento di un metodo di studio che facilita l'apprendimento e i cui risultati sono verificabili fin dalle prime settimane.

Un corso di 8 settimane, con un incontro alla settimana di circa 90 minuti, dedicato esclusivamente alle problematiche dei ragazzi. L'obiettivo di questo programma è permettere ai ragazzi di sviluppare serenità, capacità e attitudini positive nella vita quotidiana, familiare, relazionale e nel contesto scolastico. Migliora il rendimento scolastico, la capacità di regolare le emozioni, di comunicare con i genitori, con i docenti, con gli amici.

Al giorno d'oggi **lo stress** non risparmia nemmeno i bambini e i ragazzi. Lo vediamo attraverso manifestazioni di vario genere: disturbi del sonno, della concentrazione e della motivazione, somatizzazioni diverse che non aiutano la vita familiare, affettiva e relazionale dei ragazzi ed il loro percorso scolastico.

Il Metodo VES tiene conto di tutte le sfere della loro vita, dei cambiamenti corporali, delle difficoltà nella gestione emotiva, delle tematiche affettive e relazionali (importanza degli amici, sapere scegliere le buone amicizie, l'innamoramento) dei pericoli di una società con ritmi velocissimi, basata sulla competizione e sul profitto. Rinforzare i valori significa rinforzare la personalità di ogni ragazzo che diventa capace di dire no a tutto ciò che provoca dipendenza: internet utilizzato in modo disfunzionale, videogiochi, droghe, alcol, cattive compagnie. Il corso è strutturato in forma di laboratorio attivo, pratico e divertente, adattato in base all'età dei protagonisti. In ogni sessione si lavora su un valore, una tecnica di studio e una tecnica sofrologica.

Si lavora con tutto il gruppo di partecipanti e contemporaneamente con ciascun ragazzo in forma individuale seguendo un programma specifico:

1) Programma valori, rinforzo della personalità

- centrare l'attenzione per essere più efficace, imparare a concentrarti
- organizzarti per approfittare meglio del tempo
- una buona postura per imparare meglio
- il potere dei pensieri positivi
- tu e la tua cerchia: le persone intorno a te
- dormire meglio per imparare meglio
- l'assertività: saperti affermare senza essere né aggressivo né passivo
- il tuo progetto di vita dipende da te: facciamo progetti!
- i nemici dell'autostima: alcol e droghe
- l'affettività e l'amore

2) Programma studio:

- il tuo futuro dipende da te: chi sei, come ti senti
- come approfittare delle lezioni in classe per avere più tempo libero
- migliorare la capacità di lettura
- imparare a imparare
- allena la tua memoria
- impara a gestire interrogazioni ed esami



3) Programma sofrologia:

- impara a respirare
- elimina le tensioni
- impara a rilassarti in mezzo alla tensione
la contemplazione, per non farti sequestrare dai pensieri parassiti e dalle emozioni negative
- programma la tua giornata di domani
- dormire bene con le tecniche di sofrologia
- programma come vuoi essere e aumenta le tue capacità
- futurizzare...il tuo futuro...positivo e soddisfacente

Metodo: Ogni partecipante è protagonista e viene seguito a livello individuale durante la formazione che ha carattere di workshop. Per la parte teorica si lavora con materiale multimediale ed esercizi individuali e di gruppo. La parte pratica è anche fruibile a casa attraverso file audio e un protocollo relativo allo svolgimento delle tecniche, con il continuo feedback del formatore (via E-mail o whatsup) al fine di consolidare il lavoro svolto.

Non è richiesto un abbigliamento particolare ma si raccomandano abiti comodi e scarpe basse.

Sono inoltre possibili sessioni individuali per problematiche personali che hanno necessità di un percorso diverso.

Per Info:

info@sofrologia-lagomaggiore.it

Mob.: +39 3406741898