



La Formazione

MOVIMENTO CREATIVO E MINDFULNESS

- Struttura e Regolamento-

La Formazione esplora le potenzialità dell'interconnessione dei due approcci. Ambedue le discipline hanno un punto d'incontro nella necessaria ricettività verso noi stessi, aperta al momento presente e libera di giudizi.

- Dalla coscienza piena di cosa sentiamo e pensiamo, dalla percezione delle energie che si muovono dentro di noi può nascere il gesto autentico e il movimento creativo.
- A sua volta la presenza a noi stessi stimolata dal processo creativo, nel migliorare l'integrazione corpo mente facilita il raggiungimento di un'attitudine mindful.

Il Movimento Creativo è una disciplina che promuove la creatività a partire da un recupero profondo del corpo. Attraverso un atteggiamento di accettazione e di non giudizio, il Movimento Creativo crea la presenza necessaria per recuperare una migliore connessione corpo /mente.

La Formazione offre un metodo per insegnare questo approccio integrato a persone di età diversa in differenti contesti. La metodologia può essere anche applicata nel proprio lavoro già avviato. Offre inoltre un percorso a chi cerca esclusivamente una via di crescita personale.

Si svolge per un totale di 410 ore (294 presenziali e 116 di lavoro a casa, tirocinio e supervisione) ed è strutturata in 2 livelli:

Livello Base	Livello Professionale
<p>Base 1 - 104 ore (84 presenziali più 20 preparazione a casa)</p> <p>Base 2 - 62 ore (42 presenziali più 20 preparazione a casa)</p>	<p>244 ore (168 presenziali più 76 preparazione a casa e tirocinio)</p>

Il Livello Base

IL LIVELLO BASE è un percorso di esperienza e crescita personale. Si apprendono le basi della nostra metodologia che sarà approfondita nel successivo livello Professionale il cui obiettivo è imparare a insegnare.

IL LIVELLO BASE è suddiviso in **Base 1** e **Base 2**

Base 1, composto da 2 cicli di tre seminari ciascuno, organizzati con il sistema di crediti (6 seminari in totale). Ogni seminario di 14 ore equivale a 4 crediti, 6 seminari corrispondono a 24 crediti (84 ore presenziali). Un lavoro finale scritto (20 ore di lavoro a casa)

Base 2, composto da 1 ciclo di tre seminari per un totale di 42 ore presenziali. Un lavoro finale scritto (10 ore di lavoro a casa)

Il sistema di crediti

E' stato pensato per permettere di accedere alla formazione iniziando da qualsiasi seminario del Livello Base 1. I cicli si ripetono lungo l'anno per permettere i recuperi dei seminari non frequentati.

Per accedere al Livello base 2 è necessario aver frequentato tutti i seminari del Livello Base 1. Costituisce un percorso formativo unico (non si applica il sistema di crediti) deve essere frequentato nella sua totalità

Al completamento del Livello Base (Base1 e Base2) si ottiene il certificato del Livello Base che consente l'accesso al Livello Professionale. Al termine del Livello Professionale si otterrà il diploma di insegnante di Movimento Creativo metodo Garcia-Plevin® , che dà diritto alla conduzioni di gruppi.

LIVELLO BASE
CICLI FORMATIVI
Base 1

CICLI FORMATIVI	FINALITÀ E OBIETTIVI	SEMINARI
<p align="center">“Creatività e Benessere emotivo”</p> <p align="center">3 SEMINARI DI 14 ORE 4 CREDITI CIASCUNO</p>	<p>Introdurre alla disciplina Esplorare le potenzialità dell'interconnessione tra l'approccio della Mindfulness e il Movimento Creativo.</p> <p>Aprirsi alla coscienza del corpo/mente attraverso il movimento</p> <p>Sviluppare attenzione, coscienza, presenza</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il valore di essere presenti a sé stessi Percepire le qualità dell'attenzione necessarie per la presenza nel qui e ora. Riconoscere le spinte interiori. Aprirsi all'ascolto cinestetico fondamento dell'essere presente 2. Essere con se stesso per essere con l'altro Esplorare il legame tra Relational Mindfulness e Movimento Creativo, Aprire la coscienza di come sperimentiamo le sincronizzazioni la sintonizzazione e/o l'empatia con l'altro. 3. La coscienza che emerge dal creare collettivamente La relazione tra gioco e improvvisazione creativa. L'ascolto all'altro nel gioco.

<p align="center">Creazione/trasformazione”</p> <p align="center">3 SEMINARI DI 14 ORE 4 CREDITI CIASCUNO</p>	<p>Conoscere il Processo creativo: Sviluppare la consapevolezza del processo creativo e le sue implicazioni.</p> <p>Esplorare gli aspetti trasformativi del creare.</p> <p>Riattivare lo spirito di gioco.</p> <p>Consolidare l'affermazione di Sé e lo scambio con gli altri attraverso il gioco del corpo in movimento.</p> <p>Imparare l'utilizzo di elementi che stimolino la creatività (suono-musica, immagini, materiale artistico, oggetti).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'esperienza e la modulazione del flusso dell'energia. Uso creativo della propria forza Distinguere e modulare il flusso energetico dei propri movimenti. Scoprire la sua connessione con il flusso dei momenti di coscienza presente. Trovare la giusta forza del corpo per l'espressione creativa. Introdurre il modello Laban di analisi del movimento (effort Shape).
---	---	--

		<p>2. Scoprire e modellare lo spazio dentro e intorno a noi Diverse forme di Mindfulness in relazione con lo spazio interno e esterno. Il contributo del modello Laban.</p> <p>3. L'esperienza del tempo. Il ritmo, una forma di presenza</p> <p>Il vissuto del tempo. I nostri ritmi personali . Ritmi della natura Contributo modello Laban</p>
--	--	--

Base 2

<p>“Far mente locale... far corpo locale”</p> <p>3 SEMINARI DI 14 ORE 4 CREDITI CIASCUNO</p>	<p>Acquisizione della conoscenza pratica e teorica degli aspetti psicologici della relazione, che rendono possibile la creatività</p> <p>Approfondimento dello stile personale attraverso l'improvvisazione e la composizione</p>	<p>1. Movimento e forme vitali Scoprire come, attraverso il nostro senso cinestetico, risuoniamo al profilo dinamico (intensità, forma, durata) di ogni cosa. Così nasce in noi l'esperienza estetica. Forme vitali nel corpo: gli “action drive” del Modello Laban</p> <p>2. Sensi e risonanze. Oggetti e materiali, uno stimolo per la creatività Toccare il mondo con la pelle, ascoltare il messaggio silenzioso delle cose. La morbidezza, la rigidità, il tepore, la ruvidità del materiale stimolano la nostra creatività. Scoprire come l'acuirsi dei sensi può condizionare la forma e l'azione espressiva del corpo.</p> <p>3. Stile creativo personale e fluttuazione dell'essere <i>Scoprire come il corpo cambia nel lavoro con la psiche e come la psiche cambia nel corso del lavoro con il corpo.</i> Cominciare a comprendere come il nostro modo abituale di muoverci rispecchia il nostro vissuto interno ed ha una forma in termini di flusso, forza, spazio e tempo.</p>
--	---	---

“Requisiti per l’ottenimento della certificazione”

AVERE FREQUENTATO IL LIVELLO BASE 1 E 2 E
AVER PRESENTATO I RELATIVI LAVORI FINALI

Dopo ogni ciclo un lavoro scritto sull’esperienza e sulla teoria del Movimento Creativo,

Elaborazione di progetti di ricerca su temi specifici.

Il Livello Professionale

Il Livello Professionale: ha come obiettivo imparare a insegnare la metodologia di Movimento Creativo e Mindfulness.

Si svolge in 12 week end per un totale di 168 ore presenziali più 76 per: elaborazione del progetto didattico e programmazione, tirocinio, valutazione dello stesso, supervisione individuale, elaborazione del progetto corografico e tesina finale.

Il Livello Professionale costituisce un percorso formativo unico (non si applica il sistema di crediti) che deve essere frequentato nella sua totalità. E’ strutturato in Moduli Didattici, distribuiti lungo i diversi week end, i cui contenuti sono offerti attraverso unità didattiche interconnesse.

Per accedere è necessario avere frequentato tutti i seminari del Livello Base 1 e 2

LIVELLO PROFESSIONALE

MODULI DIDATTICI

MODULI DIDATTICI	FINALITÀ E OBIETTIVI	CONTENUTI
<i>“Il Corpo e le sue Connessioni”</i>	<p>Conoscere se stesso, le proprie capacità creative e relazionali in termini di movimento.</p> <p>Imparare ad utilizzare gli elementi essenziali dei modelli di Laban/ Bartenieff/ Hackney per descrivere il movimento e stimolare il processo creativo</p>	<p>Approfondire la conoscenza pratica e teorica del Modello Laban di analisi del Movimento (Effort Shape e Space Harmony) e dei patterns di connessioni corporee (Bartenieff-Hackney):</p> <p>Imparare a utilizzare queste conoscenze per creare proposte d'improvvisazione.</p> <p>Approfondire la conoscenza del proprio stile espressivo nel movimento iniziata nel Livello Base.</p>
<i>“Didattica del Movimento Creativo e Mindfulness”</i>	<p>Imparare a insegnare</p> <p>Imparare i criteri didattici del Movimento Creativo e l'adattamento degli stessi all'insegnamento nelle diverse fasce di età.</p> <p>Creare una pratica personale di movimento per la crescita personale.</p>	<p>Comprendere le caratteristiche delle diverse fasi dell'insegnamento, connesse alle fasi del processo creativo</p> <p>Comprendere la funzione della guida.</p> <p>Mettersi alla prova attraverso sedute simulate ,con feed back del gruppo e delle docenti.,</p>
<i>“La pratica del Movimento Autentico”</i>	<p>Introdurre alla disciplina come sostegno al Movimento Creativo e Mindfulness</p>	<p>Approfondire la capacità di essere presente nel qui e ora.</p> <p>Sviluppare la coscienza del ruolo di chi si muove (il mover) e del ruolo dell'osservatore (il testimone) e la relazione fra le due posizioni.</p> <p>Imparare a utilizzare la propria sensibilità per cogliere i bisogni degli allievi e modulare le proposte durante l'insegnamento</p>
<i>“Processo di gruppo”</i>	<p>Imparare principi base di processo del gruppo.</p> <p>Osservarli nel movimento e capirli nella verbalizzazione.</p> <p>Imparare a formulare proposte creative per facilitare le relazioni tra i membri del gruppo.</p>	<p>Imparare i criteri di composizione dei gruppi.</p> <p>Comprendere i diversi momenti dell'evoluzione dei gruppi</p> <p>Imparare a percepire il clima del gruppo attraverso l'ascolto del proprio corpo.</p>

		Imparare a guidare la verbalizzazione in gruppo (Questo apprendimento sarà raggiunto mediante sedute simulate ma anche fondamentalmente durante il tirocinio)
--	--	---

“Requisiti per l’ottenimento del diploma”

Lavoro finale
sull’esperienza e sulla
teoria del Movimento
Creativo e Mindfulness
(tesina)e progetto
coreografico - 20 ore

Progetto didattico e
programmazione- 14 ore

Tirocinio 30 ore
Valutazione scritta del
tirocinio- 10 ore

Supervisioni individuali
2 ore

Totale : 76 ore

Crescita Personale

Coloro che frequenteranno il corso con il solo obiettivo della crescita personale sono esonerati dei moduli di Tirocinio e Supervisione Individuale.

Note Generali

Organizzazione della didattica

- Ogni incontro della formazione è organizzato intorno ad un tema.
- La didattica è strutturata in fasi di insegnamento che tengono in considerazione i diversi momenti del processo creativo. Ognuna di loro affronta il tema da una diversa angolazione ma l'allievo è sempre stimolato attraverso la sinergia tra linguaggi espressivi.
- Si lavora in gruppo perché lo stimolo reciproco favorisce lo sviluppo della creatività del singolo.
- Gli elementi teorici sono presentati a partire da esperienze pratiche.

Regolamento

REQUISITI D'INGRESSO

- Si richiede il diploma di scuola secondaria superiore e la presentazione di un curriculum.
- L'ammissione è accordata dopo un colloquio con il candidato.
- Per accedere al Livello Professionale è necessario frequentare tutti i seminari del Livello Base 1 e 2 e presentare i relativi lavori finali.
- Al completamento del Livello Base si riceve un certificato

Requisiti per ottenere il diploma del Livello Professionale

- Essendo il corso fondamentalmente pratico, la frequenza è obbligatoria.
- E' possibile essere assente a un massimo del 20% delle ore del Livello Professionale. In caso di assenza l'allievo è comunque tenuto al pagamento dell'importo totale.
- Per il Diploma Finale è necessario presentare un proprio progetto creativo di Movimento Creativo, un progetto didattico, effettuare il tirocinio e realizzare le supervisioni individuali e di gruppo richieste.

Associazione MOVIMENTOCREATIVO. Metodo Garcia-Plevin
(+39) 3406356297; 3286943850; info@movimentocreativo.it
Maria Elena Garcia, Marcia Plevin, Patrizia Macagno, Tiziana Giansante