



**Educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica**

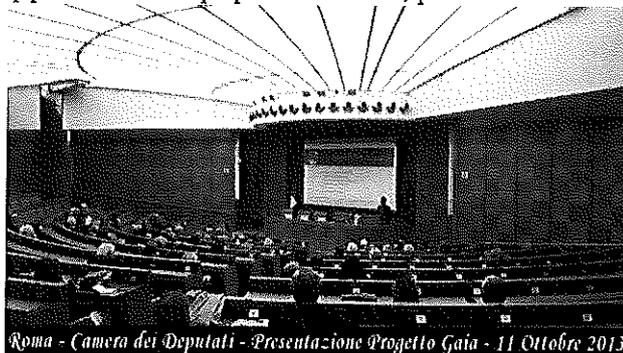
*"Programma di educazione alla consapevolezza globale di sé e degli altri, per la tutela dell'infanzia e dell'adolescenza, con particolare attenzione ai giovani disagiati e a rischio", accettato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali in collaborazione con l'UNESCO - FICLU Federazione Italiana Club e Centri UNESCO*

## **PRESENTAZIONE DEL PROGETTO GAIA BENESSERE GLOBALE**

*Gaia: antico nome greco della Terra*

### **Principi e referenti del Progetto Gaia-Benessere Globale**

Il "Progetto Gaia-Benessere Globale" è un programma di educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica ideato e sviluppato da un'equipe di docenti, professori universitari, educatori, psicologi e medici dell'associazione di promozione sociale "Villaggio Globale" di Bagni di Lucca, che è stato approvato e finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**, e che è sostenuto dall'**UNESCO**, l'agenzia delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura.



Roma - Camera dei Deputati - Presentazione Progetto Gaia - 11 Ottobre 2013

### **Destinatari e dati nazionali**

I destinatari del Progetto Gaia-Benessere Globale sono i bambini, ragazzi, giovani e adulti, con particolare attenzione ai giovani disagiati e a rischio. I dati nazionali relativi all'"abbandono scolastico", al "bullismo", alla "differenza di genere" e alla "violenza fisica e psicologica a bambine e ragazze" evidenziano un reale problema le cui radici devono essere ricercate nelle situazioni di malessere sociale ed economico di una società in rapida globalizzazione. Questo malessere si riflette sui bambini e sui giovani di ambo i sessi generando stress, disagio psicosomatico, aggressività, isolamento e depressione; disturbi che l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha definito come le "malattie del nostro tempo".

### **Finalità**

Il Progetto Gaia-Benessere Globale è stato sviluppato per contribuire alla risoluzione di questi grandi problemi dei bambini e dei giovani in età scolastica, e per rispondere alle necessità educative di una società sempre più globalizzata, espresse nelle linee educative internazionali del "Global Education First Initiative", espresse con il "Nuovo Umanesimo" di Irina Bokova, General Director dell'**UNESCO**, e riprese nelle "Indicazioni Nazionali per il Curricolo dell'Infanzia e del primo ciclo di Istruzione" del **Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**, che invita a sviluppare programmi educativi capaci di "fornire strumenti teorici ed esperienziali agli studenti di ogni età al fine di sviluppare competenze che permettano la realizzazione di una società globale", e a facilitare "L'elaborazione dei saperi necessari per comprendere l'attuale condizione dell'uomo planetario... Premessa indispensabile per l'esercizio consapevole di una cittadinanza nazionale, europea e planetaria".

La finalità del Progetto Gaia-Benessere Globale è di promuovere un programma educativo che ponga al centro **lo sviluppo di una consapevolezza globale di sé stessi e del pianeta** e che dia **le basi etiche, scientifiche e umane** per essere cittadini creativi della società globalizzata in cui viviamo.

### **Obiettivi del Progetto Gaia-Benessere Globale**

Gli obiettivi pratici del Progetto Gaia-Benessere Globale sono:

1. Sviluppare una maggiore autoconsapevolezza psicosomatica di Sé (corpo ed emozioni)
2. Migliorare il benessere psicofisico riducendo lo stress, l'ansia e la depressione,
3. Migliorare il rendimento scolastico aumentando l'attenzione, la presenza, e riducendo l'aggressività e la tensione.
4. Gestione delle emozioni e contenimento della reattività e degli impulsi (autoregolazione)
5. Migliorare il clima e la cooperazione del gruppo classe
6. Offrire una base di informazioni etiche, scientifiche e culturali per una cittadinanza globale.
7. Educazione all'interculturalità e ai diritti umani per una cittadinanza globale (UNESCO).

### Metodologie: Protocollo Gaia e validazioni scientifiche

Il Progetto Gaia-Benessere Globale, per realizzare i suoi obiettivi, sviluppa specifiche competenze socio relazionali nei docenti e negli psicologi che sono stati formati al "Protocollo Gaia" e li mette in grado di utilizzare le più efficaci pratiche di consapevolezza di sé, di benessere psicofisico e di intelligenza emotiva per permettere a bambini e giovani, anche in condizioni di grave disagio sociale e culturale, di attivare le risorse personali e di migliorare la fiducia in se stessi in modo da relazionarsi positivamente con gli altri e con la società in trasformazione.

Gli effetti delle pratiche di consapevolezza utilizzate nel Progetto Gaia -Benessere Globale sono stati validati scientificamente da numerose ricerche psicologiche e cliniche internazionali che provano l'efficacia di queste pratiche per la riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione, per il miglioramento del benessere psicofisico, della stima di sé e anche per il miglioramento dell'attenzione, della concentrazione e del rendimento scolastico

Il Progetto Gaia è stato sperimentato con eccellenti risultati, durante l'anno scolastico 2013-2014 e 2014-2015, su oltre 4500 bambini e ragazzi di ogni ordine e grado scolastico di tutte le venti regioni italiane.

### Le basi scientifiche del protocollo

Il Progetto Gaia-Benessere Globale, al fine di sviluppare una reale consapevolezza globale, prevede un protocollo articolato in quattro principali aree educative che corrispondono alle principali dimensioni neuro psicologiche umane: in giallo la **consapevolezza di sé**, che corrisponde alla funzione centrale del cervello, in rosso la **consapevolezza corporea-emotiva** del cervello sottocorticale, in blu la **consapevolezza scientifica** dell'emisfero razionale e in verde la **consapevolezza etica** dell'emisfero intuitivo. La comprensione integrata di queste quattro dimensioni porta ad una consapevolezza globale, che integra la dimensione personale con le dimensioni sociali e culturali.



### Supporti multimediali: i video del Progetto Gaia-Benessere Globale

Nelle "Indicazioni Nazionali per il Curricolo dell'Infanzia e del Primo Ciclo di Istruzione" il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca invita a *"Insegnare a ricomporre i grandi oggetti della conoscenza – l'universo, il pianeta, la natura, la vita, l'umanità la società, il corpo e la mente e l'evoluzione in una prospettiva complessa, volta a superare la frammentazione delle discipline, e ad integrarle un nuovi quadri d'insieme"*.

Il Progetto Gaia a questo riguardo fornisce dei video didattici e dei film-documentari scaricabili gratuitamente da Internet attraverso la LIM (lavagna Interattiva Multimediale), che contengono una sintesi dei principi teorici del nuovo paradigma scientifico in cui vengono "ricomposti" i grandi oggetti della conoscenza in una prospettiva unitarie ed evolutiva.

I video e i film del Progetto Gaia-Benessere Globale hanno come principali argomenti: la Terra (Gaia) e la rete della vita, i principi etici delle Nazioni Unite e della Carta della Terra (ONU), le conoscenze scientifiche più recenti sull'unità corpo-mente, le pratiche di benessere psicofisico e di intelligenza emotiva che sono ritenute essenziali per sviluppare una consapevolezza più idonea ai bisogni e alle sfide di questo momento critico di cambiamento verso una società globalizzata.

### **Durata del Progetto Gaia-Benessere Globale**

Il periodo minimo di tempo per svolgere il Progetto Gaia-Benessere Globale e avere risultati apprezzabili sul rendimento scolastico, sul miglioramento dell'attenzione e della concentrazione e sulla riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione è di 12 incontri distribuiti in circa 3-4 mesi. Ovviamente prolungando il percorso didattico migliorano e si stabilizzano anche i risultati. Esperienze di durata minore (qualche incontro) sono comunque utili e importanti anche se ovviamente non danno risultati consistenti e stabili.

### **Gli incontri e i moduli del Progetto Gaia-Benessere Globale**

Il Progetto Gaia è formato da "incontri" settimanali organizzati in **moduli tematici**. Ogni incontro è un'unità didattica funzionale, con un suo tema, un suo schema di svolgimento e una sua finalità. I moduli raggruppano gli incontri settimanali secondo una certa sequenza logica. In particolari casi il protocollo può essere adattato alle differenti situazioni e necessità dei docenti e degli allievi.

**Tempi e modalità dell'intervento:** ogni incontro ha una durata complessiva di circa un'ora alla settimana e può essere fatto sia durante l'attività didattica normale che in orari extra scolastici. Per i bambini/e delle primarie (materne) inizialmente possono essere sufficienti 15-20 minuti, magari ripetuti durante la settimana e poi lentamente si prolunga l'esperienza fino a circa 30 minuti. Per i bambini/e delle prime classi delle elementari inizialmente possono essere sufficienti 30-40 minuti, magari ripetuti durante la settimana, e poi lentamente si prolunga l'esperienza fino a circa 50-60 minuti in particolare negli incontri con temi teorici. Nelle scuole materne il docente può distribuire i sessanta minuti di intervento settimanali in due o tre incontri più brevi di 20-30 minuti ciascuno, suddivisi durante la settimana. Quando l'operatore è uno psicologo, educatore, counselor, ecc., esterno alla classe è comunque conveniente fare un'ora intera.

### **Materiali didattici**

4 Pacchetti da 12 pastelli a cera colorati, fogli di carta bianca formato A4, e se possibile piccolo stereo e lavagna LIM.

### **Risultati misurabili e verificabili**

Il Progetto Gaia prevede l'utilizzo di schede di valutazione e di questionari per bambini e ragazzi in età scolare (l'ASEBA TRF/6-18 per l'analisi clinica del comportamento del soggetto in base alle competenze, alle scale sindromiche, a due scale di problematicità globale, a una scala totale e a scale DSM-5) e di test psicologici specifici (SQ, FFMQ, Zung, ecc.), al fine di verificare statisticamente l'efficacia del progetto nelle sue differenti dimensioni educative, cognitive, psicologiche e orientate al benessere.

*Per ulteriori informazioni contattare la coordinatrice Sara Marinari  
al numero 348 9244230, e-mail: [segreteria@psicosomaticapnei.com](mailto:segreteria@psicosomaticapnei.com).*



Istituto di Psicosomatica PNEI

Scuola di Formazione e Centro di Studi e Ricerche del Villaggio Globale di Bagni di Lucca



## PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA GLOBALE

### Un approccio Psicosomatico alla crescita umana

- "Progetto di educazione alla consapevolezza di sé stessi per il benessere del corpo e della mente"

**Finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**

*ai sensi dell'art. 12, comma 3, lett f), legge 7 dicembre 2000, n.383, anno finanziario 2014. -*

Villaggio Globale, 12 Dicembre 2015

**Oggetto: Richiesta di partecipazione alla formazione gratuita da inviare entro e non oltre il 30 di Dicembre 2015**

### Presentazione del Progetto Gaia-Benessere Globale

In questo critico momento di cambiamento da un mondo segnato da una profonda crisi ecosistemica, ad una possibile civiltà globale, più pacifica e sostenibile è necessario fornire nuovi strumenti educativi adeguati ai tempi in cui viviamo. I dati in crescita sul malessere infantile e giovanile, sul "ritiro scolastico", sul "bullismo", sulla "differenza di genere" e sulla "violenza fisica e psicologica a bambine e ragazze" rappresentano un reale problema le cui radici devono essere ricercate nelle situazioni di malessere sociale ed economico che favoriscono l'insorgere delle condizioni di disagio psicologico e che portano bambini, giovani e adulti di ambo i sessi ad atteggiamenti di isolamento, stress, aggressività e depressione: le "malattie del nostro tempo" secondo l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Da anni l'UNESCO, la commissione Europea per l'Educazione, e il Ministro dell'Educazione Italiano hanno proposto linee guida e orientamenti educativi che promuovono programmi educativi capaci di "fornire strumenti teorici ed esperienziali" alle persone "di ogni età al fine di sviluppare competenze che permettano la realizzazione di una società globale" e che contribuiscano a migliorare lo stato di salute psicofisica.

La nostra associazione di promozione sociale - grazie ad un'equipe di docenti universitari, educatori, psicologi e medici - ha sviluppato il **Progetto Gaia-Benessere Globale**: un programma di educazione alla consapevolezza globale e al benessere psicofisico, in collaborazione con l'UNESCO-Ficlu, e approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Il cuore del Progetto Gaia-Benessere Globale è la consapevolezza di sé come esperienza centrale per lo sviluppo della dignità umana e della responsabilità civile, per il miglioramento del benessere psicosomatico e dell'"Intelligenza emotiva" e per realizzare così il proprio ruolo attivo e creativo nel mondo.

Il Progetto Gaia-Benessere Globale propone un approccio educativo globale che utilizza le più efficaci tecniche di consapevolezza di sé, documentate scientificamente dalle ricerche internazionali, per permettere, a bambini e adulti, anche in condizioni di grave disagio sociale e culturale, di attivare le risorse personali, di migliorare la fiducia in se stessi in modo da relazionarsi positivamente con gli altri e con la società in trasformazione.

Il Progetto Gaia-Benessere Globale è basato sulla *mindfulness* ad approccio psicosomatico: la pratica di consapevolezza del respiro e delle emozioni più convalidata dalle ricerche internazionali per l'efficacia nel

ridurre lo stress, l'ansia, l'aggressività e la depressione e parallelamente per migliorare l'attenzione, la concentrazione e le performances cognitive scolastiche. Il "Protocollo Gaia" o "protocollo mindfulness psicosomatica", partendo dalla pratica di consapevolezza del respiro, si avvale anche di una vasta serie di pratiche di consapevolezza di Sé, del corpo e delle emozioni - come il *bodyscan* psicosomatico, gli esercizi di energetica e le tecniche di intelligenza emotiva - per alleggerire le condizioni psicologiche e fisiche "negative" migliorando la percezione psicofisica, la capacità di espressione, l'empatia, la fiducia psicologica in sé stessi, la collaborazione e le capacità comunicative e relazionali. Il protocollo mindfulness psicosomatica è stato sviluppato oltre vent'anni fa ed è stato utilizzato con efficacia su alcune migliaia di persone, ed è risultato efficace ad una serie di test psicologici e neurofisiologici nella riduzione dei principali disturbi psicologici e nel miglioramento dell'empatia, della fiducia e della consapevolezza di sé. (Vedi "Le nostre ricerche scientifiche" sul sito [www.psicosomaticapnei.com](http://www.psicosomaticapnei.com))

Negli ultimi anni i nostri programmi educativi basati sul protocollo mindfulness psicosomatica sono stati insegnati ad oltre 250 professionisti e sperimentati, con eccellenti risultati, in scuole di ogni grado e anche in centri e associazioni giovanili. Una sintesi delle ricerche internazionali e delle nostre ricerche psicologiche e neurofisiologiche può essere consultato su "le prove scientifiche di efficacia delle tecniche" sul sito [www.benessereglobale.org](http://www.benessereglobale.org).

### **Modalità di partecipazione al Corso di Formazione gratuito per Psicologi, Medici, Docenti, Operatori, Educatori e Counselor**

Il Corso di Formazione gratuita è riservato a chi si impegna durante l'anno 2016 a condurre gli incontri del Progetto Gaia-Benessere globale almeno su uno o più gruppi o una o più classi di 15-20 persone in totale. Data la limitazione dei posti disponibili saranno privilegiati coloro che hanno formazioni specifiche o esperienze personali nel settore dell'educazione, nella conduzione di gruppi di crescita o incontri con bambini o giovani, nelle tecniche di meditazione, di psicosomatica e di lavoro sulle emozioni, anche eventualmente in relazione alle fasce più disagiate. Un secondo punto sarà la Regione della loro attività professionale. Un terzo punto saranno le motivazioni e l'interesse personale per il Progetto Gaia-Benessere Globale e per le sue finalità.

Riassumendo, i punti principali del "Modulo di Richiesta", da inviarci entro e non oltre il 24 Dicembre, che la nostra commissione valuterà per la scelta dei candidati sono:

- I punti 3), 4), 5) e 6) inerenti: l'orientamento della formazione, le competenze specifiche, le esperienze didattiche e la possibilità reale di poter promuovere il Progetto Gaia-Benessere Globale nelle scuole di ogni grado, centri, associazioni, organizzazioni o istituti
- La Regione dove verrà svolto l'intervento
- Il punto 7) "Motivazione personale e professionale a partecipare al "Progetto Gaia-Benessere Globale", ossia interesse per le pratiche di consapevolezza, per il lavoro psicosomatico sulle emozioni e per le finalità etiche, ecologiche, scientifiche e umane del progetto.

Chi desidera accedere al Corso di Formazione gratuita deve compilare il "**MODULO DI RICHIESTA DI PARTECIPAZIONE ALLA FORMAZIONE**" (che potete trovare sotto in arancione), inserire i dati richiesti e inviarlo entro e non oltre il 30 Dicembre all'indirizzo email: [segreteria@psicosomaticapnei.com](mailto:segreteria@psicosomaticapnei.com).

### **Modalità e date del Corso di Formazione gratuita per il Progetto Gaia-Benessere Globale per Psicologi e Medici.**

Nell'ambito del **Progetto Gaia** è previsto il seguente corso gratuito di formazione teorica e pratica. Il Corso di Formazione gratuita, non comprende le spese di viaggio, il vitto e l'alloggio (per questioni organizzative è obbligatorio consumare i pasti all'interno della struttura).

- **Corso Intensivo (obbligatorio)** di tre giorni (24 ore): **16-17-18 Gennaio 2016** presso il Villaggio Globale a Bagni di Lucca. Tre giornate formative per apprendere il 1° livello del "Protocollo Gaia" ossia gli elementi essenziali per la conduzione degli "Incontri del Progetto Gaia-Benessere Globale": la presentazione, le pratiche dei primi incontri, gli avanzamenti e la conclusione. Le basi dell'intelligenza

emotiva e della gestione delle emozioni attraverso il “disegno interiore” e la scrittura (temi). Sarà portata molta attenzione affinché i partecipanti abbiano la competenza e la sicurezza per poter insegnare le pratiche e condurre gli incontri con la giusta modalità ed efficacia.

Al termine di questo corso di formazione i partecipanti avranno le competenze teoriche e tecniche per promuovere e condurre gli “**Incontri del Progetto Gaia-Benessere Globale**”. Ai partecipanti che avranno frequentato l'intero corso verrà rilasciato un “**Certificato di Formazione per la conduzione degli Incontri del Progetto Gaia-Benessere Globale, finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**”.

Per ulteriori informazioni contattare la Coordinatrice del Progetto Gaia-Benessere Globale Sara Deepa Marinari:

- All'indirizzo mail [segreteria@psicosomaticapnei.com](mailto:segreteria@psicosomaticapnei.com)
- Al numero 348 9244230

Dal Lunedì al Venerdì escluse le festività

Dalle ore 10:00 alle ore 13:00 del mattino e dalle ore 14:00 alle ore 17:30 del pomeriggio.

Vi ringraziamo anticipatamente per il vostro interesse e per l'eventuale collaborazione

Dott. Nitamo Federico Montecucco  
Direttore Progetto Gaia  
Presidente Istituto di Psicosomatica PNEI,  
Villaggio Globale di Bagni di Lucca

## PROGETTO GAIA-BENESSERE GLOBALE

“Progetto di educazione alla consapevolezza di sé stessi per il benessere del corpo e della mente”

**Finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**

*ai sensi dell'art. 12, comma 3, lett f), legge 7 dicembre 2000, n.383, anno finanziario 2014.*

### MODULO DI RICHIESTA DI PARTECIPAZIONE ALLA FORMAZIONE GRATUITA DEL PROGETTO GAIA CODICE R2

Questo “Modulo di Richiesta di partecipazione alla Formazione gratuita”, da inviare entro e non oltre il 30 di Dicembre, deve essere compilato e allegato all'email indirizzata a: [segreteria@psicosomaticapnei.com](mailto:segreteria@psicosomaticapnei.com) riportando esattamente nell'oggetto dell'email il codice: **R2-2015 - Partecipazione Progetto Gaia-Benessere Globale Gennaio**

#### R2 - Richiesta di partecipazione al Progetto Gaia-Benessere Globale

##### Dati personali essenziali:

Nome: ....., Cognome: .....

Età: ....., Email: ....., Telefono: .....

Città di residenza: ..... Provincia: ....., Regione: .....

##### Titolo di studio:

Eventuale Laurea: ..... Altro: ....., Anno di laurea: .....

**Corsi di formazione specifici**

Master o specializzazioni:

.....

Altri corsi di formazione:

.....

- 1) **Esperienze personali** di: pratiche di meditazione, mindfulness, psicosomatica, gruppi di crescita personale, lavoro sulle emozioni, meditazione (sintetica, max due-tre righe).

.....

.....

.....

.....

- 2) **Esperienze di conduzione** di corsi, incontri e gruppi\_ educazione scolastica, laboratori con bambini o giovani, (sintetica, max due-tre righe):

.....

.....

.....

.....

- 3) **Eventuali collaborazioni o conoscenze di scuole, istituti scolastici o centri e associazioni** (donne, asili, carceri, centri di salute olistica e simili, a cui proporre *Incontri del Progetto Gaia-Benessere Globale*.

.....

.....

.....

.....

- 4) **Motivazione personale e professionale a partecipare al "Progetto Gaia-Benessere Globale"**. (max due-tre righe)

.....

.....

.....

.....

**Indicare, con una crocetta, la data del Corso Intensivo di tre giorni a cui accetta di poter partecipare (obbligatoria per tutti):**

16-17-18 Gennaio,

