



## SCHEDA CORSO

### EDUCARE ALLA CONSAPEVOLEZZA NELLA RELAZIONE. INTRODUZIONE ALLE PRATICHE RIFLESSIVE.

Educating for awareness in relationships. Introduction to reflective practices

Il semestre 2021-22

#### PRESENTAZIONE

Il corso introduce ai principi e alle pratiche della riflessività. Attraverso un approccio interdisciplinare e attivo il corso propone moduli teorici alternati ad attività laboratoriali. Si costruirà così un percorso di approfondimento dei concetti, visti su un piano teorico e di sperimentazione su di sé; la rielaborazione integrata di concetti ed esperienza attraverso strumenti metodologici specifici consentirà un apprendimento di competenze da applicare nei contesti relazionali reali, lavorativi e non.

*This course introduces the principles and practices of reflexivity. Through an interdisciplinary and active approach, the course provides theoretical modules alternating with workshop activities. Concepts will be in-depth analysed both from a theoretical point of view and through experimentation on one's own. The integrated re-elaboration of both concepts and experience through specific methodological tools will enable the learning of skills to be applied in real relational contexts, both professional and personal.*

#### AREA

- Numeracy
- Literacy
- Problem solving
- Civic
- Digital
- Environmental
- Personal e interpersonal
- Health
- Financial

#### DOCENTE

Docente proponente: Giuseppina Messetti

Altri docenti: Federica de Cordova

#### OGGETTO DI STUDIO

Verranno approfonditi i seguenti argomenti:

La riflessività come competenza trasversale nelle professioni di cura (ma non solo)

La ricerca sulle neuroscienze contemplative (cenni)



La “presenza mentale” secondo Thich Nhat Hanh

La mindfulness secondo Jon Kabat-Zinn

La qualità dell’esperienza soggettiva negli stati di benessere, individuali e nella relazione

La relazione tra emozioni, cognizione e comportamento

I processi di centratura su se stessi, la capacità di concentrazione, la consapevolezza nella relazione

*Topics:*

*Reflexivity as cross-cutting competence in the care professions (but not exclusively)*

*Contemplative neuroscience research (brief outline)*

*The "mental presence" according to Thich Nhat Hanh*

*Mindfulness according to Jon Kabat-Zinn*

*The quality of subjective experience in states of well-being, both individual and in relationships*

*The relationship between emotions, cognition and behaviour*

*The processes of focusing on oneself, the ability to concentrate, awareness in relationships*

## **OBIETTIVO/I DI APPRENDIMENTO ATTESI**

### **Conoscenze**

Mindfulness, e neuroscienze

I processi di benessere di sé nel mondo, in termini ecologici;

I principi della metodologia autoetnografica

*Knowledge:*

*Mindfulness and neuroscience*

*The processes of personal well-being, in ecological terms*

*Principles of autoethnographic methodology*

### **Competenze**

Affinare la capacità di attenzione, concentrazione e autoconsapevolezza

Sviluppare l’attitudine all’ascolto e l’apertura all’altro

Promuovere un pensiero incorporato e soggettivato.

*Skills:*

*Improving the capacity for attention, concentration and self-awareness*

*Developing an attitude of listening and openness to others*

*Promoting embodied and subjectivated thinking*

## **MODALITÀ DIDATTICHE**

Sincrona

### Descrizione

L’insegnamento si svolgerà on line, in maniera sincrona.

Le attività didattiche alterneranno input teorici, esercitazioni pratiche, scritture riflessive individuali, lavori in piccolo gruppo.

Viene richiesta la partecipazione attiva dei corsisti.

Si prevede un numero massimo di 30 partecipanti.

Le iscrizioni si potranno effettuare fino al 19 aprile



Il corso è a frequenza obbligatoria; si riterranno perciò idonei a sostenere la prova coloro che avranno frequentato il 75% delle lezioni.

### Description

*This will be an on-line course, synchronous.*

*The teaching activities will alternate theoretical input, practical exercises, individual reflective writing and small group work.*

*The active participation of the participants is required.*

*A maximum number of 30 participants is foreseen.*

*Due date to enroll: April, 19..*

*Attendance is compulsory in this course; Candidates are required to get at least 75% attendance of the total lessons in order to get access to the test.*

### **DATE E ORARI**

Aprile: 26 | 16:30 – 19:30

Maggio: 3 – 10 – 17 – 24 – 31 | 16:30 – 19:30

Giugno: 1 | 16:30 – 19:30

### **MODALITÀ DI VALUTAZIONE**

Per l'accertamento dell'apprendimento si prevede la stesura di un elaborato riflessivo relativo ai contenuti e metariflessivo sui processi attivati dalle proposte formative

*The final assessment consists of writing a reflexive paper related both to the course contents and to the processes activated by the training proposals.*

### **CFU / ORE**

1 CFU / 6 ore

2 CFU / 12 ore

3 CFU / 18 ore