



## EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA E ALLA SALUTE GLOBALE

*Programma di educazione alla salute globale e alla consapevolezza psicofisica, per giovani, adulti e persone svantaggiate” 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 2015 in collaborazione con la Federazione Italiana Club e Centri UNESCO*

### PRESENTAZIONE

# “PROGETTO GAIA-KIRONE”

#### Principi e referenti del Progetto Gaia-Kirone

Il “Progetto Gaia-Kirone” è un avanzato 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**, ai sensi dell’art. 12, legge 7 dicembre 2000, n.383, anno finanziario 2015, e che è sostenuto dalla **Federazione Italiana Centri e Club 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-Kirone sono i bambini e ragazzi 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-Kirone è stato sviluppato per contribuire alla risoluzione di questi grandi problemi dei bambini e dei giovani in età scolastica, e anche 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-Kirone 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-Kirone**

Gli obiettivi pratici del Progetto Gaia-Kirone 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.

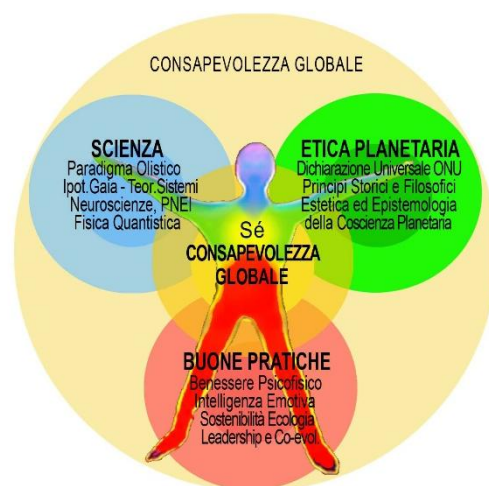
### **Metodologie: Protocollo PMP e validazioni scientifiche**

Il Progetto Gaia-Kirone, realizza i suoi obiettivi, grazie ad una avanzata formazione ai docenti e agli psicologi sulla base del Protocollo PMP (*Mindfulness Psychosomatic Protocol*) che utilizza 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-Kirone sono state validate 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 (*vedi allegato "le prove scientifiche di efficacia delle tecniche"*). Il Progetto Gaia-Kirone è stato sperimentato con eccellenti risultati, durante gli anni scolastici dal 2013 al 2016, su oltre 9000 bambini e ragazzi in scuole di differenti ordini scolastici e in diverse regioni italiane, tra queste: Toscana (Provincia di Lucca e Livorno), Liguria (Provincia di Genova), Lombardia (provincia di Milano), Lazio (Provincia di Roma) e Abruzzo (Provincia di Chieti), e su oltre 7000 adulti.

### **Le basi scientifiche del Protocollo PMP**

Il Progetto Gaia-Kirone, 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-Kirone**

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 nuovi quadri d'insieme"*.

Il Progetto Gaia-Kirone a questo riguardo fornisce dei video didattici e dei film-documentari scaricabili gratuitamente da Internet e visualizzabili 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-Kirone 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-Kirone**

Il periodo minimo di tempo per svolgere il Progetto Gaia-Kirone 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 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-Kirone**

Il Progetto Gaia-Kirone 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 dell’infanzia 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**

La realizzazione del Progetto Gaia-Kirone richiede un materiale didattico minimo: 4 Pacchetti da 12 pastelli a cera colorati, fogli di carta bianca formato A4, e, se possibile, piccolo stereo portatile e lavagna LIM.

### **Risultati misurabili e verificabili**

Il Progetto Gaia-Kirone 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.



## PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA E ALLA SALUTE GLOBALE

### Un approccio psicosomatico alla crescita umana

- Progetto approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali -

Villaggio Globale, 3 Maggio 2016

**Oggetto: Richiesta di partecipazione alla formazione gratuita per 60 docenti della Scuola dell'Infanzia e del primo e secondo ciclo di istruzione da inviare preferibilmente entro il 30 Maggio 2016.**

#### **Presentazione del Progetto Gaia-Kirone**

Con il presente modulo invitiamo i docenti a partecipare al Corso di Formazione gratuita relativo al **“PROGETTO GAIA-KIRONE: programma di educazione alla salute globale e alla consapevolezza psicofisica**, per giovani, adulti e persone svantaggiate” ideato e sviluppato dall’associazione di promozione sociale “Villaggio Globale” di Bagni di Lucca e approvato e finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**. Il Progetto Gaia-Kirone è sostenuto anche dall’UNESCO-Ficlu l’Organizzazione delle Nazioni Unite per l’Educazione la Scienza e la Cultura.

Il Progetto Gaia-Kirone nato per rispondere alle esigenze educative di una società sempre più globale, espresse nelle **linee educative internazionali dell’UNESCO**, l’agenzia delle Nazioni Unite per l’Educazione, la Scienza e la Cultura, e nelle **“Indicazioni Nazionali per il Curricolo dell’Infanzia e del primo ciclo di Istruzione”** del Ministero dell’Istruzione; è già stato sperimentato durante gli anni scolastici 2013-2014, 2014-2015 e 2015-2016 raggiungendo oltre 9000 bambini e giovani in scuole di ogni ordine e grado di tutte le venti regioni italiane. I dati emersi saranno presentati al Convegno Internazionale, ad entrata gratuita, del 28-29 Maggio 2016 al Palazzo Ducale di Lucca (è necessaria l’iscrizione sul sito [www.villaggioglobale.eu](http://www.villaggioglobale.eu) per poter partecipare con l’eventuale possibilità di seguire il convegno anche in streaming dal sito appena citato).

Per maggiori informazioni sul [Progetto Gaia cliccare qui](http://www.progettogaia.eu/) o andare sul sito <http://www.progettogaia.eu/>.

Il Corso di Formazione gratuita del **“Progetto Gaia-Kirone”** è di 66 ore (video corso online + tre giorni + eventuale convegno di 2 giorni).

#### **Finalità del Progetto Gaia-Kirone**

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 umano e sociale. Le radici di questo problema devono essere ricercate nelle situazioni di malessere sociale ed economico che favoriscono l’insorgere delle condizioni di disagio psicologico e che portano bambini e giovani 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 promuovano 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 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-Kirone**: 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-Kirone 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-Kirone 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 e di migliorare la fiducia in se stessi in modo da relazionarsi positivamente con gli altri e con la società in trasformazione.

Il Progetto Gaia-Kirone è basato su esperienze pratiche di consapevolezza di Sé e delle emozioni (*mindfulness*), convalidata da numerose 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 Progetto Gaia-Kirone si avvale anche di una vasta serie di pratiche di consapevolezza del corpo, delle sensazioni e dell'intelligenza emotiva (*mindfulness psicosomatica*), per alleggerire le condizioni psicofisiche “negative” migliorando la percezione di Sé, la capacità di espressione, l'empatia, la fiducia in sé stessi, la collaborazione e le capacità comunicative e relazionali.

Negli ultimi anni i nostri programmi educativi basati sulla *mindfulness psicosomatica* sono stati insegnati ad oltre 500 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](#)” del sito [www.benessereglobale.org](http://www.benessereglobale.org).

### **Modalità e date del Corso di Formazione gratuita per il Progetto Gaia-Kirone per Docenti.**

Nell'ambito del **Progetto Gaia-Kirone** sono previsti i seguenti incontri gratuiti di formazione teorica e pratica per un totale di 66 ore formative (per un valore corrispondente a circa 1000 euro). I Corsi di Formazione gratuiti non comprendono le spese di viaggio, il vitto e l'alloggio (per questioni organizzative è necessario consumare i pasti all'interno della struttura associativa).

1. **27° Convegno Nazionale di Psicosomatica Pnei: il 28-29 Maggio** al Palazzo Ducale di Lucca verranno presentati i dati emersi dal Progetto Gaia-Benessere Globale. Per le iscrizioni al convegno e per consultarne il programma visionare il seguente sito [www.psicosomaticapnei.com](http://www.psicosomaticapnei.com) e seguire le indicazioni per effettuare gratuitamente l'iscrizione al convegno.
2. **Video Corso Online (obbligatorio)** Formazione propedeutica per la frequentazione dei successivi corsi di formazione obbligatori, composta da 30 video-lezioni di 25 minuti ciascuna da poter seguire gratuitamente online per apprendere le basi teoriche e pratiche del Progetto Gaia-Kirone.
3. **Corso Intensivo (obbligatorio)** di tre giorni (30 ore) a scelta tra: **2-3-4 Luglio**, oppure **6-7-8 Agosto**, oppure **27-28-29 Agosto** presso il Villaggio Globale a Bagni di Lucca. Tre giornate formative per apprendere il 1° livello del “Protocollo Gaia-Kirone”, ossia gli elementi essenziali per la conduzione degli “Incontri del Progetto Gaia-Kirone”: 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. 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 docenti partecipanti avranno acquisito le competenze teoriche, le esperienze pratiche e tecniche per poter promuovere e condurre gli “**Incontri del Progetto Gaia-Kirone**” con la giusta modalità ed efficacia. Al termine del corso di formazione verrà rilasciato ai partecipanti uno specifico “**Certificato di Formazione per la conduzione degli Incontri del Progetto Gaia, finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**”.

### **Modalità di partecipazione al Corso di Formazione gratuito per Docenti**

Chi desidera accedere al Corso di Formazione gratuita deve compilare l'allegato di questa mail “**MODULO DI RICHIESTA DI PARTECIPAZIONE ALLA FORMAZIONE GRATUITA PER DOCENTI**”, inserire i dati

richiedi e **inviarlo preferibilmente entro il 30 di Maggio 2016** all'indirizzo email: [segreteria@psicosomaticapnei.com](mailto:segreteria@psicosomaticapnei.com) .

## PROGETTO GAIA-KIRONE

### MODULO DI RICHIESTA DI PARTECIPAZIONE ALLA FORMAZIONE GRATUITA DEL "PROGETTO GAIA-KIRONE" PER DOCENTI

Questo "MODULO DI RICHIESTA DI PARTECIPAZIONE ALLA FORMAZIONE GRATUITA PER DOCENTI" deve essere compilato e allegato all'email indirizzata a: [segreteria@psicosomaticapnei.com](mailto:segreteria@psicosomaticapnei.com) preferibilmente entro il 30 di Maggio 2016 riportando esattamente nell'oggetto dell'email il codice: **R4-2016 - Partecipazione Progetto Gaia-Kirone Docenti**

#### R4 - Richiesta di partecipazione al Progetto Gaia-Kirone per Docenti

##### 1. Dati personali essenziali:

Nome: ..... Cognome: ..... Professione:.....  
Età: ....., Email: ....., Telefono: .....  
Città di residenza: ..... Provincia:....., Regione: .....

##### 2. Titolo di studio:

Eventuale laurea: ....., Anno di laurea: ....., Altro titolo di Studio.....

##### 3. Corsi di formazione specifici

Master o specializzazioni:

.....

Altri corsi di formazione:

.....

4. **Esperienze personali:** pratiche di consapevolezza, lavoro sulle emozioni, mindfulness (max tre righe).

.....

.....

5. **Esperienze di conduzione** di corsi, incontri educativi, laboratori con bambini o giovani)

.....

.....

6. **Scuole, istituti scolastici o centri per i giovani** in cui saranno condotti gli *Incontri del Progetto Gaia-Kirone*

.....

.....

7. **Motivazione personale e professionale a partecipare al "Progetto Gaia-Kirone".** (max due-tre righe)

.....

.....

8. **Indicare con una crocetta la data del Corso Intensivo a cui si desidera partecipare:**

2-3-4 Luglio 2016,       6-7-8 Agosto 2016,       27-28-29 Agosto 2016

Ricordiamo che l'intero corso di formazione ministeriale è gratuito per un totale di 66 ore formative (per un valore corrispondente a circa 1.000 euro). Ai corsi di formazione sopra indicati si accederà dopo aver partecipato al Video Corso gratuito Online. I Corsi di Formazione gratuiti, non comprendono le spese di viaggio, il vitto e l'alloggio. Per questioni organizzative è necessario consumare i pasti all'interno della struttura. Tutte le informazioni specifiche riguardo la frequentazione dei corsi di formazione vi perverranno al momento della comunicazione dell'esito della vostra candidatura.

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

**Dott. Nitamo Federico Montecucco**

*Direttore Progetto Gaia-Benessere Globale*

*Presidente Istituto di Psicomatica PNEI,*

*Villaggio Globale di Bagni di Lucca*

**- Progetto Gaia-Kirone -**

*Segreteria dell'Istituto di Psicomatica PNEI - email [segreteria@psicosomaticapnei.com](mailto:segreteria@psicosomaticapnei.com)*

*Marinari Coordinatrice Progetto Gaia-Kirone Tel. 348 9244230*

*[www.psicosomaticapnei.com](http://www.psicosomaticapnei.com) - [www.villaggioglobale.eu](http://www.villaggioglobale.eu)*