



Kinaesthetics



## Kinaesthetics Apprendimento Creativo

Questo programma tematizza lo sviluppo della competenza di movimento in favore di uno sviluppo individuale della personalità e della salute.

Nella vita privata e professionale incontriamo sfide le più svariate che gestiamo con i nostri modelli di comportamento individuali. Del nostro movimento sovente non percepiamo i diversi modelli in modo cosciente e differenziato. Spesso notiamo la tensione muscolare solo nel momento in cui si manifestano dei sintomi (ad esempio da stress) e non nell'agire quotidiano.

Tutte le attività della vita sono collegate al movimento. Kinaesthetics offre la possibilità di elaborare in modo approfondito e differenziato il proprio movimento e di occuparsi in modo creativo di e con se stessi.

Ogni persona percepisce se stessa in modo cinestetico e può continuare a sviluppare la sua competenza di movimento finché vive. La percezione e regolazione consapevole del proprio movimento ha un'influenza diretta sullo sviluppo della salute e favorisce i processi di apprendimento quotidiani o specifici. Anche nell'interazione con altre persone il movimento gioca un ruolo fondamentale.

In *Kinaesthetics Apprendimento Creativo* i partecipanti sensibilizzano la percezione e la regolazione del proprio movimento, individualmente e nell'interazione con altri. Sperimentano e comprendono le molteplici possibilità di movimento e di adattamento. Tutti questi processi favoriscono una gestione sana, varia e creativa delle sfide quotidiane.

### Offerte formative

I corsi elementari per il programma *Kinaesthetics Apprendimento Creativo* vengono svolti da Insegnanti Kinaesthetics formati a riguardo in modo specifico. Su [www.kinaesthetics.it](http://www.kinaesthetics.it) si trova una lista degli insegnanti che lavorano in cooperazione con Kinaesthetics Italia e che partecipano, attraverso aggiornamenti regolari, al continuo processo di sviluppo della qualità.

## Il Corso Base

Il Corso Base Kinaesthetics è il primo corso nel Sistema Formativo Kinaesthetics. Al centro vi è l'elaborazione del proprio movimento con l'aiuto dei 6 Concetti Kinaesthetics.

I partecipanti possono così effettuare i primi adattamenti nella loro quotidianità, i quali avranno un effetto benefico sul loro sviluppo personale e della salute.

## Destinatari

Il Corso Base *Kinaesthetics Apprendimento Creativo* si rivolge a persone che vogliono utilizzare la propria competenza di movimento come fonte per i loro processi di apprendimento quotidiani.

## Contenuti

- Sensibilizzarsi per il proprio movimento  
Concetto Interazione
- Scoprire le possibilità della propria anatomia  
Concetto Anatomia Funzionale
- Comprendere i modelli di movimento  
Concetto Movimento Umano
- Fare di più con meno sforzo  
Concetto Sforzo
- Il processo di sviluppo personale  
Concetto Funzione Umana
- Organizzare in modo attivo l'ambiente  
Concetto Ambiente

## Obiettivi

I partecipanti

- sperimentano e conoscono i 6 Concetti Kinaesthetics e li mettono in relazione con le loro attività della vita quotidiana;
- sperimentano e comprendono il nesso tra la qualità del proprio movimento e lo sviluppo della propria salute e della personalità;
- pongono, durante le attività quotidiane, l'attenzione in modo consapevole sul proprio movimento con l'aiuto di singole prospettive concettuali;
- sviluppano le prime idee per sfruttare la propria competenza di movimento nella quotidianità in modo tale da poter ampliare lo spazio di azione nei processi di apprendimento quotidiani o specifici e nelle attività.

## Metodica

- Esperienza individuale  
Porre l'attenzione sulle differenze nel proprio movimento sulla base delle Prospettive Concettuali;
- Esperienza in coppia  
Percezione delle differenze nel proprio movimento durante l'interazione con un'altra persona;
- Esperienza di applicazione  
Elaborazione di quesiti concreti della quotidianità;
- Pianificazione ed attuazione del processo di apprendimento autonomo nella quotidianità;
- Documentazione e valutazione del proprio processo di apprendimento.

## Durata del corso

Si consiglia una durata di 24 ore. La strutturazione del corso come Fase di Apprendimento favorisce un'applicazione durevole nella quotidianità.

## Formalità

Dopo aver concluso con successo il Corso Base, i partecipanti ricevono da Kinaesthetics Italia il certificato di Corso Base. Questo è il requisito per poter frequentare un Corso di Perfezionamento *Kinaesthetics Apprendimento Creativo*.