

Dettaglio progetto - id. 5

Data invio: 28/11/2018 - 16:58

Ultima modifica: 14/12/2018 - 17:56

Proponente: DAVIDE PETRECCA

Titolo del progetto:

La via dell'armonia: consapevoli insieme!

Ambito:

Cultura, sport, aggregazione

Descrizione del progetto

TIPOLOGIA: PERCORSO ESPERIENZIALE PER L'ACQUISIZIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA CO-CREATIVA

ENTE ORGANIZZATORE E EPROMOTORE: CIRCOLO ACLI DI PORCIA "TERRA CHE SORRIDE"

DURATA: 50 ORE (2 INCONTRI DA 2 ORE/SETTIMANA – CIRCA TRE MESI)

LOCATIONA: PALESTRA SCUOLA PRIMARIA "DON MILANI" S. ANTONIO DI PORCIA – VIA LAZIO, 27

TARGET DI RIFERIMENTO: INTERA COMUNITA' (FASCIA D'ETA' ORIENTATIVA 14 – 65 ANNI)

Il progetto si propone di sviluppare competenze trasversali attraverso l'Aikido (via dell'Armonia) che si fonda sul principio della non-resistenza: senza resistenza si vince prima di combattere. La non-resistenza nell'Aikido non significa opporsi all'attacco passivamente senza alcun tipo di reazione, ma piuttosto ottenere la conservazione della propria integrità fisica facendosi scivolare addosso il peso del conflitto senza utilizzare la contrapposizione di forza contro forza. E' solo attraverso questo processo che si vanifica, disarmandola, la volontà aggressiva dell'avversario, rendendo così inutile il motivo stesso del suo attacco.

Il percorso può essere sintetizzato essenzialmente come "cammino spirituale" attraverso "meditazione in movimento".

Declinazione del progetto formativo:

1. Centro e centralizzazione: allenare la propria consapevolezza psico/fisica (centro) e dare presenza (qui ed ora) a tutto ciò che è "il momento" nella vita e nel lavoro.
2. Ukemi: eliminare l'opposizione con noi stessi, percezione di noi stessi e del nostro centro in dinamica nello spazio, allenamento con il partner per stimolare la fiducia in diversi ambienti.
3. Spada e bastone: apprendere la giusta postura nelle diverse guardie, il movimento nei piani e tra i piani verticale-orizzontale-obliquo, la fluidità del movimento, controllo e determinazione del e nel movimento, il contatto, la giusta distanza, assorbimento, lasciar scorrere il pensiero circolare.
4. Canalizzazione dell'energia: lavorare e concentrarsi sulle proprie "paure", sulla tensione corporale ed interiore, creare la giusta tensione, la calma e la potenza del respiro, l'efficacia del movimento, la consapevolezza, l'osservazione vigile, leggere ed interpretare le informazioni corporali, trovare e sentire il centro col partner di pratica, percepire senza vedere cosa accade intorno a noi, sentire il "contesto", sviluppare la pro-attività.
5. I principi e le tecniche: adattamento e sincronizzazione, armonizzazione, atteggiamenti e ruoli, le informazioni corporali, la "sincerità" stimola "fiducia" nelle relazioni e nelle interazioni tra partners, le azioni corporali quali metafore ed analogie nel vivere quotidiano.

Obiettivi del progetto

MACRO-OBIETTIVO: INTEGRAZIONE SOCIALE.

MICRO-OBIETTIVI:

Allo stesso modo, l'Aikido trasforma la forza dell'aggressore (conflitti nelle relazioni quotidiane) in un'energia positiva che verrà utilizzata non per vincere ma per con-vincere: per vincere assieme. Questa innovativa metodica di coaching fonde i principi delle arti marziali, in particolare dell'Aikido, con i presupposti e le competenze personali e relazionali.

Autoefficacia personale: gestione dello stress, sicurezza e padronanza di sé, sviluppo del pensiero creativo, mantenimento del proprio equilibrio e la propria integrità mentale ecc.

Motivazione ed identificazione: capacità di gestione di sé, di responsabilizzazione e di motivazione, di attribuzione di significato e di integrazione interna; le competenze di "attivazione degli altri" sono espresse anche attraverso la capacità di sviluppo delle competenze e dei talenti ecc., potenziamento ed empatia.

Competenze comunicative: relazione con gli altri, comunicazione verbale e non verbale, sensibilità percettiva e relazionale, capacità di ascolto e di espressione.

Competenze emotive e sociali: l'individuo quale "diffusore di BenEssere", vivere in un contesto positivo coinvolgente e stimolante.

Mission personale e di gruppo: conoscenza di sé, autorealizzazione e "cultura della felicità", lavorare in squadra, assertività e capacità di realizzare e sviluppare "reti relazionali", attivare, sostenere, e gestire interazioni con interlocutori diversificati.

Interpretare il contesto: capacità di interpretare l'evoluzione del mondo esterno e di modellarsi ad essa.

Competenze di gestione dei processi di cambiamento e di risoluzione dei problemi: capacità di gestione dei processi di cambiamento e innovazione, vivere e scegliere in contesti emergenti.

Luogo di realizzazione

PALESTRA SCUOLA PRIMARIA "DON L. MILANI" S. ANTONIO DI PORCIA - VIA LAZIO 27.

Motivazioni

AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA INDIVIDUALE CHE INEVITABILMENTE SI RIPERQUOTE SULL'INTERA COMUNITA'.

Tempi di realizzazione

PRESUMIBILMENTE 1 MESE: ACQUISTO ATTREZZATURE E COMUNICAZIONE PROGETTO.

Budget

8620 €

Note Budget

- COMPENSO MAESTRO CON CERTIFICATA ESPERIENZA DIDATTICO/LUDICO/MOTORIA.
- ACQUISTO ATTREZZATURE: TATAMI (MATERASSINI IN GOMMA 4 CM. x 1 M. X 1 M.; BOKKEN (SPADE) E JO (BASTONI) DI LEGNO; MATERASSONI PER CADUTE.
- MARKETING E COMUNICAZIONE EVENTO.
- NB: NON E' STATO INSERITO ALCUN IMPORTO PER L'AFFITTO DELLA STRUTTURA CHE SI PRESUME SIA DATA IN COMODATO D'USO GRATUITO DALLA AMMINISTRAZIONE COMUNALE.

Allegati

- 201812051747_IMMAGINI_AIKIDO.pdf