



Aiutiamo i giovani ad aiutarci ad aprire le ali e a volare

IDEA: Immaginazione, Desiderio, Entusiasmo, Azione



Lo avevamo detto e lo abbiamo fatto. Certo, niente di speciale o di miracoloso; però lo abbiamo fatto, seguendo il processo inconfutabile dell'idea creativa, che elabora attraverso

l'immaginazione, esaspera attraverso il desiderio, porta fuori mediante l'entusiasmo e realizza attraverso il lavoro.

Se è vero, come è vero, che lo scopo principale della vita può essere quello di aiutare i propri simili (quelli che chiedono e accettano di essere aiutati) è anche vero che questo scopo per darsi realizzato ha bisogno di essere concretizzato nella realtà fisica esteriore.

Stimolati da una precisa richiesta di una scuola media superiore di Vicenza, che ci aveva segnalato le particolari e crescenti difficoltà esistenziali (ansia e crisi di panico) riferite dagli studenti al rientro dalla chiusura per covid, ci siamo immaginati un progetto che potesse aiutare i ragazzi ad attenuare, se non eliminare, questi fastidiosi inconvenienti e a riprendersi in mano la propria vita che, per quanto costellata di ostacoli e difficoltà, è pur sempre unica, insostituibile e meravigliosa.

In questo numero, troverete le testimonianze di parte dei ragazzi che hanno seguito l'iniziativa "La mia mente funziona!" in quattro scuole medie superiori, una scuola media inferiore oltre che, con particolare riguardo allo sport, in una squadra di rugby giovanile. Troverete anche testimonianze istituzionali e personali degli insegnanti che hanno seguito l'iniziativa "Lavoro & stress". Il progetto si completerà in autunno con un altro corso per i ragazzi e altri due corsi per insegnanti e genitori di due scuole medie superiori di Vicenza.

Sappiamo bene che il fatto (o meglio, i fatti) che vengono presentati in questo numero di *Easy news* sono la solita 1/2 goccia di un oceano, ma è pur sempre vero che se non ci fosse questa 1/2 goccia, l'oceano avrebbe una 1/2 goccia di meno.

Noi non cerchiamo riconoscimenti; ci basta "esserci" e sentirci così parte di un quadro di cui non conosciamo nemmeno tutta l'estensione, né pretendiamo di conoscerla e di cui un giorno ci piacerebbe conoscere l'Autore.

Quello che facciamo lo facciamo con impegno, dedizione e conoscenza specifica; con tutti gli evidenti limiti che abbiamo, ma anche con un'onestà intellettuale e una lealtà personale che non può essere messa in discussione da nessuno... pena il taglio della mano e la frattura di un ossicino per volta....

Al di là della battuta, quello che faccia-

mo (e così rispondo all'insistente domanda che ci arriva da più parti sul perché lo facciamo) lo facciamo per *sano egoismo*.

Vero è infatti che ognuno di noi è una cellula viva, efficiente ed attiva, di un unico organismo finalizzato al meglio per se stesso e che il compito naturale di ognuno di noi è di collaborare alla realizzazione di questo.

Il primo passo è quindi rendersi conto di questo fatto; il secondo passo è poi darsi da fare per essere "*sane ed adeguate*" cellule (ecco l'importanza dello sviluppo personale) di un "*sano ed adeguato*" organismo vivo e vitale.

Se poi come cellule vive e vitali riuscissimo ad aiutare tante altre cellule ad essere vive e vitali, non solo staremo bene sia noi che gli altri, ma avremo allontanato... almeno per un po'... il rischio di dover sprofondare con tutto il condominio.

Le riflessioni sui riscontri e sulla possibile espansione del progetto "Aiutiamo i giovani ad aiutarci" (e magari anche di altri che potranno nascere) le lascio a voi lettori.

Con un'avvertenza: potrebbe essere che la possibile espansione del progetto possa (e qui mi riporto a No-Book di Ma.Bo.) balzare all'"occhio della mente", con tanta naturalezza, da farci, per un istante, paura. Ma sarà solo per un istante. La motivazione, che ne ricaveremo, costituirà la prima meta naturale relativa verso cui equilibratamente indirizzeremo i nostri interessi, secondo il processo inconfutabile dell'idea creativa, che elabora attraverso l'immaginazione, esaspera attraverso il desiderio, porta fuori mediante l'entusiasmo e realizza attraverso il lavoro.

Di uno, di due, di cento, di mille liberi individui.... all'infinito.

Carlo Spillare
presidente ISI

Un progetto che vive e che merita di vivere

Tornare nelle scuole, dopo quasi tre anni di "limbo", è stato meravigliosamente emozionante.

La gioia di poter ancora condividere conoscenze che, lo sai dentro di te, hanno un valore inestimabile. La curiosità di incontrare di nuovo folti gruppi di studenti e poter vedere cosa è cambiato, dopo questo periodo di sfide continue. La preoccupazione, anche, di capire e comprendere le difficoltà e le conseguenze della pandemia subite dai ragazzi, così come di captare i loro bisogni e le loro esigenze.

Osservare come tante situazioni, già presenti da molto tempo, si sono esasperate: stress e demotivazione, depressione e disistima, ansia e paura della critica, distrazioni e divagazioni...

Eppure, scoprire come le naturali predisposizioni e gli innati schemi di sopravvivenza continuano ad agire dal profondo, facendo scaturire, in tanti ragazzi, consapevolezza vincenti. Ad esempio, la scelta di proseguire il corso anche dopo la prima "spinta", perché se ne può intuire la validità e l'utilità; la decisione, poi, di applicare ciò che si è appreso e testimoniare dei risultati così straordinariamente pratici e genuini, così belli perché arrivati da se stessi e dalla propria disponibilità a crescere.

Mi sono sempre ritenuto un privilegiato, per aver avuto la possibilità di scoprire lo sviluppo personale e interpersonale, le tecniche di rilassamento e i metodi di studio sin dalla prima adolescenza.

Ho frequentato da adolescente e da studente gli stessi corsi che ancora oggi con I.S.I. portiamo nelle scuole e ho continuato a frequentarli, spinto dalla volontà di conoscermi, migliorare, realizzare me stesso, "diventare chi sono". I risultati pratici, in termini di motivazione, autostima, obiettivi personali e scolastici, sono sempre stati la

migliore riprova del valore di questi progetti. Tanto che, a un certo punto, ritrovo da me adulto, il passaggio naturale è stato quello di addestrarmi e diventare istruttore di questi corsi e cooperatore in questi progetti. Così, dall'apprendere da ragazzo, sono passato all'apprendere dai ragazzi. E ancora mi sento un privilegiato per questo, perché ho modo di vedere come ognuno di loro, nel momento in cui sono chiare le intenzioni e le coordinate, fa brillare tutte le sue qualità.

Nell'ultimo anno scolastico, ho visto gruppi di studenti lavorare con impegno ed entusiasmo per migliorare se stessi e le proprie relazioni, mettersi in gioco nell'apprendimento di creative tecniche di studio, realizzare piccoli ma fondamentali obiettivi nel quotidiano, acquisire un adeguato atteggiamento mentale positivo e sviluppare una buona reazione personale agli eventi, alle esperienze, ai successi come ai fallimenti. Li ho visti intenti a "sforzarsi di non sforzarsi", rilassarsi e superare notevoli situazioni di ansia e tensione, semplicemente riscoprendo le proprie insite capacità, quelle capacità che tutti abbiamo in qualità non di studenti, di docenti, di professionisti o quant'altro... ma in qualità di esseri umani.

Non posso fare a meno di pensarla come una piccola "rivoluzione gentile", in un sistema che ci spinge (tutti quanti, studenti, insegnanti, genitori) a ritmi sempre più innaturali, dove l'ascolto rischia di diventare un optional e la solidarietà un lusso. Abbiamo tra le mani la possibilità di riconquistare il tempo per sentire, per prenderci cura di noi, per ripartire dalla nostra naturale condizione umana, che è poi l'unico vero fondamento per la crescita nello studio e nel lavoro.

Così, osservo con gioioso stupore come questi principi siano vivi e vibranti nei nostri giovani e adolescenti, una "fiammella" luminosa che tutti noi abbiamo il dovere (sì, il dovere) di alimentare con fiducia e impegno. Alla faccia delle presunte "gioventù bruciate", del cinismo e dello scetticismo che professano molti "grandi".

Con la mia somma gratitudine per tutti i ragazzi e compagni di viaggio che hanno partecipato, e parteciperanno, a progetti come questo, auguro a tutti voi di continuare a scoprirvi, a meravigliarvi, ad essere d'aiuto agli altri e a lottare per la vostra felicità.

Marco Ciscato
istruttore corso *La mia mente funziona!*



Tu e il tuo studente: aiutati ad aiutarlo



Dopo tre anni di crisi globale durante i quali abbiamo vissuto la perdita delle certezze, della progettazione futura, dei sogni, della libertà, trascinati da uno tsunami di paura dilagante, di insicurezza dei passi da compiere, privati del nostro libero pensare e agire, ci siamo interrogati e abbiamo deciso di portare nuova speranza a una gioventù impaurita e confusa chiedendoci come poter contattare più ragazzi possibili per dare loro uno spiraglio di "Luca".

La nostra risposta è stata: "Rimettere al centro della vita l'Uomo".

Per farlo abbiamo lanciato una campagna di crowdfunding "Aiutiamo i giovani ad aiutarsi" organizzata dalla Banca delle Terre Venete che, anche se fatta in estate, periodo a detta di molti infuocato viste le vacanze di maggior parte degli italiani, ha dato risultati superiori alle nostre aspettative, dimostrando che, se giustamente stimolato, l'essere umano è pronto a dare il meglio di sé per aiutare se stesso e i suoi simili.

Personalmente mi sono occupata di seguire il progetto "Lavoro & stress" proposto agli insegnanti, anche loro notevolmente provati dagli anni di pandemia.

La libera e gratuita frequenza all'iniziativa a loro proposta come supporto personale per riuscire a far fronte allo stress accumulato, ha trovato consenso positivo, dimostrando una profonda consapevolezza da parte dei docenti che per poter aiutare i giovani è innanzitutto indispensabile che l'adulto aiuti se stesso, ritrovando e mantenendo un nuovo equilibrio fisico, emozionale, mentale e spirituale, condizione imprescindibile per essere dei buoni educatori.

L'avvenuta riflessione da parte di alcuni insegnanti che tali proposte di sviluppo e crescita personale (rilassamento psicofisico, autostima, visualizzazione

creativa, concentrazione, comunicazione attiva e relazione efficace) dovrebbero essere inserite nei programmi scolastici per almeno due ore alla settimana, ci ha fatto capire che la nostra proposta può essere di grande aiuto per la crescita armonica dei giovani e per una migliore prestazione professionale dei docenti, con una conseguente migliore qualità di vita per entrambe le parti. L'equilibrio, la calma, il dialogo efficace tra docenti e discenti favorisce un miglior apprendimento e stima reciproca.

L'insegnante è un mezzo, non il fine, è la "barca" che aiuta lo studente ad attraversare l'oceano della vita e affinché l'attraversata sia positiva è indispensabile che la "barca" sia senza falle al fine di non affondare e non far naufragare i passeggeri. Così si può essere traghettatori capaci di portare in porto i passeggeri lasciandoli poi liberi di diventare maestri di se stessi, della propria vita, iniziando ad agire in autonomia e fiducia nelle proprie potenzialità e risorse di mezzi a disposizione nel loro bagaglio di viaggio.

Poter contribuire alla crescita di "giovani farfalle" che attraversano l'oceano della vita per diventare future donne e futuri uomini verso la conduzione di un mondo migliore, è quanto di più appagante e sacro per un adulto e consapevole educatore.

Educare se stessi per dare l'opportunità ai giovani di fare altrettanto, può dare un Senso alla nostra Vita.

Ringrazio per la collaborazione, la lungimiranza, l'accoglienza e la fattiva condivisione di tutti i docenti di ogni scuola di ogni ordine e grado che hanno dedicato parte del loro prezioso tempo a percorrere un pezzetto del loro viaggio al nostro fianco accordandoci fiducia, con la speranza di poter, in un prossimo futuro, soddisfare la loro richiesta di dare continuità a questo percorso di sviluppo personale raggiungendo quanti più giovani e dar loro nuova vita ricca di speranza e gioia.

Patrizia Serblin
fondatrice ISI

IL PARERE DELLO SPECIALISTA

Una questione di fiori, di piante, di terreno e di semi.

Il benessere si può apprendere? Si può imparare a pensare, a conoscersi, a stare bene con se stessi e con gli altri?

In questa strana modernità in cui tutto ci viene portato sulla tavola già "cotto e impiattato", l'idea che ci siano cose che necessitano di attenzione, pazienza e cura, che hanno tempi non comprimibili ed esiti non standardizzabili sembra irricevibile.

Invece che ci piaccia o meno conoscere se stessi è una pratica complessa, spesso faticosa, ma che non smette di dare ottimi frutti ovviamente, a patto che vengano soddisfatti i requisiti fondamentali delle pratiche di buon umanesimo: un ambiente protetto, un gruppo di esperti del "condurre-fuori" (educare) e non del riempire come fanno i cattivi educatori (sarebbe meglio chiamarli in-educatori), una tecnica efficace, un prendersi cura dell'altro disinteressato e non giudicante.

Gli amici dell'Istituto Serblin mi sembra che siano un gran bell'esempio di quel seminare disordinato e su terreni diversi che solo garantisce la nascita di foreste rigogliose e promettenti.

Nell'attesa dunque che venga inventata la pillola magica della felicità consapevole o che i riders comincino a diffondere a peso serenità e capacità di pensare direttamente a domicilio, non ci resta che praticare pazientemente l'arte della cura, della consapevolezza, della comunità che pensa.

Progetti come questo ci ricordano che, anche se un albero che cade fa più rumore di una foresta che cresce, ci sono sempre persone "irriverenti", che viaggiando "in direzione ostinata e contraria" ci ricordano comunque che la foresta sta crescendo, che i giovani di oggi diverranno adulti di domani, che i fiori hanno semi da lanciare e che la semina non è mai terminata.

prof. Massimo Buratti
psicologo, filosofo, counselor



Curiosità e libera scelta



Ho potuto partecipare ai corsi proposti da I.S.I. seduta accanto a studenti e, in separata sede, ad alcuni professori. Ciò che ci accomunava, oltre alla curiosità, era l'essere lì per una libera scelta. E questo credo sia uno degli ingredienti fondamentali delle proposte di Dinamiche della Mente e del Comportamento.

Mi ha sorpreso tornare tra le mura di un liceo e poter respirare. I ricordi del passato non hanno impedito di riscoprire insieme a dei ragazzi, seguendo l'istruttore, che "La mia mente funziona!". Caspita se è vero. Avessi avuto anch'io queste tecniche per studiare, concentrarmi e scaricare le tensioni a suo tempo! Sento che qualcosa sarebbe stato diverso così come può esserlo ora, per i nostri figli, avere degli agganci per vivere la scuola un po' meglio.

Gli adolescenti incontrati hanno nello sguardo il guizzo di un'anima che desidera esprimersi e fiorire, ma la domanda è: "Come?". "E si può fare senza tenere il corpo in costante stato di allerta come se qualcuno o qualcosa ci stesse sempre addosso?".

Sì, se abbiamo strumenti adatti ad aprirci la strada per ascoltare, osservare, rispettare la vita dentro e fuori di noi, con il ritmo dettato dalla natura e non solo dal continuo competere, strafare, allontanando sempre più la mente dal corpo e dall'intelligenza del cuore. Imparando ad osservare i famosi lati del quadrato che rappresentano i livelli dell'essere umano (fisico, emotivo, mentale, "x" o spirituale), possiamo giocare con il nostro benessere come farebbe un fisico cercando la formula perfetta.

I corsi "La mia mente funziona!" (per studenti) e "Lavoro & stress" (rivolto ai professori) hanno dato frutto a testimonianze intime e profonde, indice di una richiesta sempre più esasperata di incominciare il prima possibile a occuparsi dell'educazione anche dal punto di vista del come educare ed educarsi, conoscere e conoscersi, utilizzare la mente e non lasciarsi usare dalla mente, riscoprire il piacere delle relazioni e viverle.

Ringrazio Carlo, Patrizia, Marco, tutti i soci di I.S.I. e chi ancora ha contribuito al Crowdfunding, per avermi permesso di comprendere quanto sia importante aver cura del legame tra generazioni e poterlo coltivare dinamicamente.

Elena Salvoni
assistente corso
La mia mente funziona!



Un salto nella Vera Realtà



Quando ho saputo, come socio dell'Istituto Serblin, che l'associazione aveva organizzato una campagna di crowdfunding per aiutare i giovani, mi sono chiesto quale contributo avrei potuto dare a questo bel progetto, anche perché conosco le iniziative didattiche di ISI e ho un forte desiderio che il maggior numero di persone possa conoscere e fare proprie le proposte formative, prima su tutte il corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento.

In quanto non vedente, da tempo organizzo con i mie amici Adriano, Michela e Paolo, anch'essi non vedenti, le cosiddette "cene al buio", un'esperienza particolare dove ci si trova a bere, mangiare, conversare in una dimensione (il buio totale) completamente diversa da quella abituale.

Con l'aiuto fondamentale di Elena Zamboni, anch'essa socia di ISI, abbiamo quindi organizzato quattro "cene al buio" devolvendo il ricavato all'Istituto Serblin, a supporto delle attività svolte nel progetto "Aiutiamo i giovani ad aiutarsi".

Al di là del soddisfacente contributo economico raccolto nelle cene, ho anche

potuto constatare che per i soci dell'ISI che hanno partecipato, la "cena al buio" è stata vissuta anche come un'occasione di formazione utile per il proprio sviluppo personale.

Più di qualche socio ha infatti riferito di essere stato piacevolmente sorpreso che il "buio" che si incontra nelle tecniche di rilassamento e di visualizzazione di Dinamica della Mente è identico a quello che si vive durante le "cene al buio". Identico nel senso che, in entrambi i casi, superato il momento di assenza di riferimenti visivi e quindi apparentemente senza alcunché cui appoggiarsi, si apre un mondo fatto di sensazioni, suoni, sapori, profumi, immagini paradossalmente più vivo di quello che vediamo e viviamo ad occhi aperti. Un po' come incontrare la Vera Realtà.

Ho quindi constatato che anche se questi soci erano venuti alla "cena al buio" per dare anch'essi un contributo all'associazione, tornavano poi a casa più felici, per avere ricevuto dall'esperienza fatta, senza saperlo prima, qualcosa di utile e prezioso per la loro crescita personale.

È proprio vero che quando dai qualcosa a qualcuno senza pretendere niente in cambio, può capitare che, nei modi più impensabili, ti venga restituito molto di più di quanto hai dato.

Forza ISI, continuiamo a pedalare!
Maurizio De Visini
responsabile delle "Cene al buio"

Dicono i Ragazzi

Liceo Quadri, Vicenza

Questo corso personalmente mi ha aiutata veramente e lo consiglieri molto anche a chi, magari, come me crede di non essere in grado di arrivare a certi obiettivi o anche solo di impegnarsi o ha "paura" o ansia nell'affrontare la vita in generale o nuove esperienze, magari anche scolastiche, come trovare un metodo migliore per studiare.

Mi ha fatto molto riflettere su me stessa e su ciò di cui ho bisogno, ho capito che non devo scoraggiarmi e buttarmi giù, ma continuare, perché a volte non tutto va bene subito.

Mi ha aiutato a capire che sono pienamente in grado di fare cose che prima ritenevo troppo difficili, come per esempio riuscire a rilassarmi sia mentalmente che fisicamente e credere nelle mie capacità, anche scolastiche.

Sono davvero felice di aver fatto questo corso, perché mi ha aiutata molto e grazie a ciò che ho appreso continua ad aiutarmi a migliorare me stessa, quindi... Grazie.

Elga

Sono arrivata qui con l'ansia costante nel fare qualsiasi cosa, di sbagliare, di deludere, e insicura di me stessa; sono arrivata qui sperando di trovare un aiuto, sperando di poter prendere un libro in mano e cominciare a studiare senza provare quell'insopportabile ansia di cui avevo paura e che odiavo, a tal punto che pur di non provarla, non studiavo e mi ritrovavo la sera prima di un compito a dover studiare tutto l'argomento fino a notte fonda.

Mi ha fatto capire che tutti gli obiettivi possono essere raggiunti e che ci sono momenti in cui ci si deve prendere una pausa per vedere cosa succede dentro di noi.

Mi sono riuscita a rilassare in alcuni momenti bui e mi ha fatto capire che ci si può prendere cura di se stessi.

Questo corso mi ha fatto riacquistare fiducia nelle mie capacità, in me stessa, e mi ha aiutato a gestire l'ansia. Ora come ora non posso dire di aver fatto passi da gigante, ma di sicuro, passetto per passetto, anche se sarà difficile, riuscirò un giorno ad essere in pace con me stessa.

Maddalena

Parto dicendo che alla fine di ogni incontro mi sentivo un po' più leggera, rinata, pronta per andare avanti con la mia giornata, quindi, nonostante il fatto che sia di pomeriggio, non prosciuga le energie, ma anzi, è un momento intermedio, di ricarica.

Non richiede rigidità, permette la libera espressione e tratta delle tematiche vicine a tutti e su cui tutti quindi possono attuare una riflessione, senza distinzioni di età.

Mi ha aiutato a motivarmi nelle mie scelte (quelle un po' più quotidiane), mi ha spronato a organizzarmi, a portare a compimento degli obiettivi che mi trascino da tempo. Diciamo che riuscire a riempire le mie giornate è soddisfacente, mi permette di dire di "non aver perso tempo".

Posso dire che mi sono ritrovata e ho iniziato ad ascoltarmi di più, invece di pretendere e basta, e per questo voglio ringraziare infinitamente.

È come se la bolla che mi sono costruita abbia cominciato a muoversi per poi andare a scoppiare.

Sofia

Per me il corso è stato un modo per conoscermi di nuovo e migliorarmi. Mi è sempre stato detto che sono teso e agitato, perciò scavare dentro di me e trovare le risposte è stato utile. Alla

fine non c'è niente che la nostra mente non possa controllare nel nostro corpo, perciò devo abituarli ad allenarla, per avere una "mens sana in corpore sano". In questo modo potrò vivere con un peso in meno e continuare a migliorarmi.

Consiglio questo corso a chiunque, perché ormai ognuno di noi viene cresciuto senza considerare il proprio io ed è necessario imparare a conoscersi.

Davide

Questo corso mi è piaciuto tantissimo, ma soprattutto è utilissimo. Il fatto che venga presentato a un gruppo in una stanza è un fatto positivo, poiché permette di creare un ambiente più raccolto e permette anche ai più timidi di interagire con l'esposizione dei concetti e delle tecniche.

Ho utilizzato le tecniche molte volte prima di addormentarmi, poiché mi aiutano a liberare la mente, ma anche prima di studiare, per riuscire a concentrarmi meglio.

Lo consiglio a tutti vivamente, poiché sono tecniche che prima o poi tornano utili a tutti, soprattutto studenti (soprattutto stressati).

Vittorio



Inizialmente ero un po' preoccupata quando ho scoperto che questo corso sarebbe durato 6 incontri da 2 ore ciascuno! Ma ora ho voglia di proseguire approfondendo alcuni dei suoi aspetti.

In particolare, le tecniche di rilassamento stanno diventando fondamentali per me, soprattutto mentre sono a scuola e sto facendo verifiche o interrogazioni. Mi ha insegnato a non permettere alle emozioni di prendere il sopravvento nelle situazioni in cui mi sento a disagio e a non tenere sempre tutti i pensieri nella mente. Ho cominciato a scrivere un diario e mi sento quasi libera.

Ho inoltre imparato a non prendermela quando prendo dei voti diversi dalle mie aspettative. Io non sono/valgo quel voto!

Ne ho parlato con interesse e grandissima soddisfazione ad amici e compagni di classe, ma anche ai miei familiari e parenti.

La cosa che ho apprezzato di più di questo corso è stata l'aver preso nella sua globalità lo studio e il rilassamento in generale. Sono stati presi in considerazione tutti gli aspetti e vissuti, almeno dal mio punto di vista, con estrema serenità.

Francesca

La mia era piuttosto semplice curiosità, ma sin dal primo incontro mi sono davvero affezionata al corso. Mi ha ispirato moltissimo e ora studio con più motivazione. Mi è stato utilissimo anche a livello conoscitivo perché, avendo maggiore consapevolezza delle modalità con cui lavora la nostra mente, sono più tranquilla in generale.

Non era per niente ciò che mi aspettavo, si è rivelato molto meglio e sono profondamente felice di aver partecipato.

Mi ha aiutata sia a livello scolastico sia nella mia vita quotidiana, perciò lo consiglio caldamente e ringrazio la scuola e l'Istituto Serblin per l'esperienza donataci.

Melissa

Frequentando il corso, mi sono resa conto che a tutti servirebbe frequentarlo, sia ai miei coetanei, o in generale ai giovani, sia ai più grandi. Molto spesso definivo "normali" mie reazioni o miei determinati atteggiamenti per via delle situazioni/circostanze del momento, ma con questo corso ho capito che in realtà potevo solo io cambiarle, in quanto io ne ero responsabile.

Grazie al rilassamento ho attenuato i

ganizzarsi e a svuotare la mente, per "combattere" la procrastinazione e per superare le varie ansie.

Davide

Mi è stato utile nella gestione dell'ansia e nell'organizzazione dello studio, mi ha portato a vivere più serenamente la scuola. Mi è servito anche per fare un lavoro su me stessa e per prendere del tempo per me.

Consiglio questo corso a tutti coloro che sentono di aver bisogno di fermarsi un attimo e prendere del tempo per se stessi, oltre per lavorare sugli obiettivi principali del corso: rilassamento e metodo di studio.

Sofia

Mi ha aiutato a essere più coinvolta e attenta sia nello studio sia in classe. Mi è stato utile per riflettere su me stessa e su come migliorarmi. Adesso riesco anche a essere più tranquilla e concentrata, riuscendo a perdere meno tempo e a essere più efficiente.

Mi è stato molto utile per creare ordine e ritornare a una mentalità e a un atteggiamento positivo che avevo un po' perso per strada durante il percorso scolastico. Sarei quindi molto felice di vedere questo corso riproposto nella mia scuola il prossimo anno, aperto a molti più studenti, perché credo che se viene unito alla volontà può fare la differenza.

Ambra

Il corso mi ha aiutato ad organizzarmi meglio, ad avere una mente più libera e serena, ad avere più tempo per me e mantenere dei risultati scolastici buoni.

Ci ha insegnato a essere padroni della nostra mente e del nostro tempo.

Ogni volta entavo con la voglia di imparare di più. Chi tiene il corso riesce sia ad alleggerire l'aria sia ad introdurre delle riflessioni profonde.

È bello farlo insieme ad altri ragazzi, perché ci si fa anche degli amici.

Isabella

Liceo Corradini, Thiene (VI)

Mi è piaciuto molto perché mi ha aiutata nello studio e nella ripetizione a casa, ma in particolare mi hanno aiutato le tecniche di rilassamento, con il respiro e i colori. La cosa che forse mi ha interessato di più, anche se per me molto difficile, è che in tutte le cose negative si può trovare un lato positivo.

Maria

Ringrazio la scuola per avermi offerto la possibilità di partecipare a questo corso. Anche essendo in prima sono riuscita ad apprendere i concetti principali, che magari vengono citati nelle classi più avanti. Questo corso mi ha aiutata, quindi ringrazio la scuola, l'associazione e me stessa per aver avuto la voglia di mettermi in gioco provando qualcosa di nuovo.

Silvia

Con questo corso sono riuscita a capire meglio quello che riesco a fare, le mie abilità e i miei limiti, quindi ho conosciuto meglio me stessa. Sono riuscita ad organizzarmi meglio e questo per me è un grande risultato.

Conoscendo me stessa sto riuscendo a credere di più in me.

Rosa

Principalmente l'avevo scelto per la ricerca di un metodo di studio, poi mi sono resa conto che in realtà la difficoltà che riscontravo era nella motivazione e concentrazione. Lo consiglio a chi sente di voler cercare di convivere e non lasciarsi mangiare dalle preoccupazioni e anche a coloro che sentono di aver bi-

sogno di uno spunto per lo studio. Infine vorrei ringraziare Marco, che è stato disponibile durante tutto il corso e si vedeva la sua voglia di fare e di condividere la sua esperienza.

Carolina

Penso che questo corso sia molto utile da portare nelle scuole soprattutto per il metodo di studio, ma penso si possa approfondire di più la tecnica di rilassamento o i metodi per gestire l'ansia.

In generale mi ha preso molto e penso possa essere molto utile ai ragazzi che ancora devono imparare a gestire lo studio, come ai ragazzi di prima superiori che affrontano ambienti nuovi.

Angelica

Penso che questo corso sia stato molto utile per imparare nuove cose non solo sul metodo di studio, ma anche su noi stessi. Per esempio, io sono riuscita a capire che l'ansia che spesso avevo per le verifiche o interrogazioni era causata da paranoie inutili che mi facevano solo vivere peggio quel momento. Con varie tecniche di rilassamento si può infatti controllare l'ansia e ciò mi ha aiutata anche a concentrarmi di più e affrontare quindi meglio le prove, soprattutto dal punto di vista mentale.

Giulia Elettra

Questo corso a parer mio è stato molto utile e mi ha fatto vedere la scuola e lo studio sotto una nuova luce, più positiva; grazie anche a Marco, che è sempre riuscito a incuriosire e coinvolgere, non è affatto stato pesante, esperienza super consigliata.

Beatrice

Inizialmente non ero molto motivata a partecipare a questo corso perché pensavo mi avrebbe tolto ore utili, ma andando avanti mi è stato molto utile e ho compreso molte cose a cui prima non davo molta importanza. Inoltre ho capito che non sono l'unica a cui capitano alcune situazioni durante lo studio, come le distrazioni costanti, e ho sentito molta connessione con il gruppo.

Emma

Personalmente, questo corso mi ha aiutato molto soprattutto nella gestione dell'ansia, mio punto debole. Apprendere tecniche di rilassamento che non richiedono neanche molto tempo mi ha aiutato nel superare, o meglio controllare, l'ansia e la tensione che sempre caratterizzavano i giorni precedenti i compiti scritti e influivano sui risultati da me ottenuti. Anche dal punto di vista dell'organizzazione dello studio mi è stato utile, infatti mi ha aiutato a vincere la procrastinazione che sempre caratterizzava il mio percorso scolastico.

Enrico

Grazie a questo corso ho raccolto moltissime informazioni che mi sono state utili per conoscere meglio me stessa ed il mio modo di affrontare impegni e difficoltà. Ho imparato ad avere un atteggiamento più positivo, ad avere un maggiore controllo delle emozioni, a prestare maggiore attenzione a ciò che mi circonda e a dare valore al saper distinguere ciò che è essenziale da ciò che non lo è.

Emma

Inizialmente ero un po' scettica, poiché sono stata convinta dai miei genitori a partecipare, ma devo dire che ho fatto bene ad esserci. Mi è piaciuto molto il modo in cui Marco ci ha spiegato queste tecniche e i passaggi. Ho scoperto nuovi trucchetti e metodi che penso siano utili a tutti per avere uno studio più efficace, ma soprattutto piacevole, poiché sappiamo tutti che studiare non è il passatempo più bello che esista, ma grazie a questo corso ho iniziato ad apprezzarlo di più e ad

essere più motivata. Essendo io una persona molto ansiosa, i momenti e i metodi di rilassamento mi hanno aiutato molto ad essere anche più sicura. Grazie!

Anna

Ritengo che questo corso debba essere frequentato da tutti gli studenti perché, oltre alle tecniche proposte e ai suggerimenti dati, sicuramente vedere che non sei l'unico ad avere delle difficoltà è rassicurante. Mi ha insegnato che nella vita ci saranno sempre dei periodi difficili o in cui non siamo al meglio, l'importante è però andare avanti e non bloccarsi.

Giosuè

Parto col dire che a questo corso mi ha iscritto mia mamma, quindi non è stata mia l'idea di iniziarlo. Al primo incontro, dove ci siamo presentati e ci hanno spiegato cosa avremmo affrontato in questo percorso, ha iniziato effettivamente ad interessarmi. Man mano che facevamo sempre più incontri, ho imparato piccoli dettagli a cui non facevo attenzione e adesso invece ne ho capito l'importanza. Ora sono contenta di questo percorso che ho fatto e spero di riuscire a migliorare sia a scuola che me stessa, anche in futuro.

Beatrice



Inizialmente non avevo neanche considerato di affrontare questo corso, pensavo fosse una "cavolata" e non avevo neanche letto la circolare che ne parlava, pensando "tanto non lo farò mai". Invece mi sono ricreduta, adesso sono molto contenta di averlo frequentato. Cercavo da molto tempo un metodo utile ed efficace per lo studio, perché i primi anni delle superiori li ho vissuti sempre con l'ansia del voto e di dover studiare, quando invece mi trovavo sempre all'ultimo. Spero di vivere meglio questi ultimi anni di scuola, consiglio a tutti di provarlo e ringrazio la mia scuola per averlo proposto e Marco per avermi accompagnata in questo percorso.

Maddalena

All'inizio non ero sicura di questo corso, ma dopo averlo frequentato la mia idea è cambiata. È stato un corso leggero, genuino e rilassante, con cui sono riuscita a trovare tecniche e metodi efficaci e semplici per riuscire a stare attenta in classe e a casa.

Questo corso non mi ha solo fornito tecniche per organizzarmi meglio, ma ha dato anche spazio ad una lezione sull'autostima, niente di così strano, ma cose che tutti abbiamo sentite.

Mi piacerebbe effettuare l'attività di rilassamento anche fuori all'aperto.

Cikanele

Quando mi sono iscritta a questo corso non ero convinta, in quanto quasi obbligata, ma quando ho iniziato a partecipare mi hanno colpito molto i vari rilassamenti, a cui si aggiungevano sempre più passaggi per raggiungere uno stato sempre più profondo di noi. Inoltre mi è piaciuto il fatto di aver imparato a prendere appunti in modo efficace e di aver appreso come adottare una posizione aperta all'apprendimento.

Alessia

Ogni volta che torno a casa, mi sento effettivamente rilassata dopo aver fatto il rilassamento al corso e mi sento pronta a partire con lo studio, quindi lo consiglierò molto a persone che soffrono di molta pesantezza e stress dopo scuola o in generale dopo lo studio. Bisogna ricordare che siamo solamente noi ad aiutarci, ma grazie al corso, che ci offre un aiuto in più, possiamo migliorare ulteriormente.

Sofia

Una bella esperienza devo dire, incontri molto tranquilli con delle belle idee proposte. Mi ha aiutato come persona e voglio mettere in pratica sempre di più i consigli ricevuti. Un istruttore gentile e disponibile, una brava persona genuinamente interessata ad aiutare gli

Ringrazio con tutto il cuore Marco e Elena che mi hanno accompagnato nel corso di questa avventura, con il desiderio di poterli rivedere in un'altra occasione.

Danilo

Negli ultimi mesi questo corso si è dimostrato come un "posto/momento sicuro" per me; ogni settimana attendevo con gioia il giovedì per essere presente alle lezioni. Durante le ore del corso vi era un clima molto favorevole al confronto e all'esprimersi. Ho apprezzato molto le tematiche affrontate che troppo spesso non vengono riconosciute come abbastanza importanti e che invece ritengo di fondamentale importanza per vivere al meglio la vita di tutti i giorni, sia nel rapporto con il mondo, che con gli altri, che con se stessi.

Annalicia

Penso che iscrivermi a questo corso sia stata la scelta giusta: mi ha permesso di capire meglio le persone e anche me stessa, ho scoperto nuovi modi per relazionarmi con gli altri senza far sentire loro a disagio e senza sentirmi io stessa a disagio e ho imparato nuove tecniche, come quella del rilassamento, per provare a vivere con più leggerezza. Alla fine del corso sento di aver finalmente trovato delle soluzioni a dei problemi che prima consideravo quasi impossibili da superare.

Sofia

Il corso frequentato è stato veramente interessante e credo che tutti dovrebbero frequentarlo almeno una volta nella vita.

Gli argomenti affrontati e approfonditi mi hanno aperto gli occhi riguardo molti aspetti che prima trascuravo.

Il corso inoltre è stato tenuto molto bene ed è sempre stato coinvolgente, molto adatto a noi ragazzi, anche se appunto certi adulti dovrebbero frequentarlo.

Le tecniche di rilassamento mi hanno molto aiutata ad affrontare situazioni di difficoltà, mi hanno permesso di prendere del tempo per me e per ascoltarmi.

Aurora

Da questa esperienza ho imparato e ottenuto molte risposte. Ho imparato a prendere in considerazione parti della comunicazione importanti, ho imparato il vero significato di ascoltare sia me stessa che gli altri e infine l'importanza del nostro carattere. Sono molto contenta di aver scelto di fare questa esperienza e sarei felice se nelle scuole si facessero più corsi di questo tipo.

Angela

Non sapevo esattamente cosa aspettarmi quando mi sono iscritta a questo corso, ma ne sono rimasta soddisfatta già dalla prima lezione ed è diventato un appuntamento settimanale a cui aspetto di partecipare con entusiasmo e che ogni volta mi trasmette un grande senso di pace.

Bianca

Mi è capitato di sentirmi più spesso a mio agio a parlare rispetto a quando mi trovo in classe. Non so perché a lezione io non riesca a sentirmi "me" come qua, ma è così. Ci rifletterò su.

Aurelio

Mi ha aperto gli occhi su molte cose questo corso e spero pian piano di riuscire a migliorare me stessa grazie ai consigli ricevuti. È stato molto stimolante.

Sofia Maria

Da quando ho intrapreso questo percorso, ho iniziato a praticare il ciclo di rilassamento. Ho notato fin da subito dei progressi, risulato più tranquillo e rilassato, anche nel modo in cui mi relazio-

con amici e parenti, ho inoltre compreso l'importanza di prendersi del tempo per se stessi, valutando me come unica scelta e priorità. Sono certa che il lavoro da fare è ancora molto e sono solamente all'inizio, sicuramente continuerò cercando di ottenere altri risultati positivi.

Claudia

Sono sommariamente molto sorpresa delle cose approfondite e imparate. Mi ha fatto piacere constatare che molte delle cose di cui ero convinta sono cose su cui si lavora anche tramite corsi. Le emozioni e l'ansia in particolare sono sempre state cose per me difficili da controllare e tenere a bada; il RILASSAMENTO mi ha fatto da migliore amico in molte occasioni.

A differenza di altri corsi dopo-scuola, ho scelto questo corso con il cuore, di getto, con convinzione e devo ammettere che sono molto contenta di questa scelta. La rifarei sicuramente, non si sa mai abbastanza.

Rihab

Questo corso mi ha permesso di scoprire molte cose nuove che prima davo per scontato, ma riflettendoci non è scontato saper comunicare bene, sapersi rilassare, non distruggere i miei piani per dei pensieri negativi, ma trovare sempre il lato positivo di ciò che faccio.

Credevo che nelle scuole dovrebbero esserci più esperienze di questo tipo, a partire dall'inizio dell'adolescenza, perché è un percorso stimolante. Mi ha dato una visione della realtà diversa, mi sono sentita pienamente a mio agio durante gli incontri e ciò che hanno condiviso Marco e i miei compagni mi ha stimolata nell'attivare un altro lato di me.

Elisa

È stato uno dei corsi più interessanti che io abbia mai seguito, l'ho trovato molto utile, soprattutto in questo periodo della mia vita in cui sto cercando di migliorare le relazioni con gli altri e di imparare a comunicare in modo corretto. Anche la tecnica di rilassamento è stata molto utile, sicuramente ne farò uso nei momenti di forte stress o ansia.

Inoltre questo corso mi ha ispirato a impegnarmi di più nell'ambito del miglioramento personale.

Angelica

Durante questo corso ho compreso il valore della comunicazione e di quanto essa sia importante in qualsiasi situazione della vita di tutti i giorni. Mi ha anche aiutata ad affrontare le mie insicurezze, frequentando il corso con persone che non conoscevo.

Arianna

Personalmente vorrei ringraziarvi perché l'ho trovato molto interessante e utile. Sono stata contenta di aver avuto la possibilità di conoscere alcuni aspetti, per esempio, della comunicazione, che pur sembrando una cosa molto banale influenza sia le relazioni che abbiamo con gli altri sia noi stessi.

Mi è piaciuto molto rendermi conto che sono io responsabile del mio umore, d'ora in poi voglio cercare di avere un atteggiamento positivo per migliorare le mie reazioni ed essere più felice.

Grazie per avermi aiutato a rendermene conto.

Giulia

Grazie, mi è stato molto utile, mi è venuta voglia di lavorare sui miei obiettivi e "ritrovarmi". Ho imparato che ogni tanto è giusto mettersi da parte e dare più importanza all'altra persona. Quando sono un po' giù o ho la giornata storta non mi accorgo di come stanno gli altri, ho imparato a guardare anche gli altri e ascoltarli.

Ester

Il corso non è stato come me lo aspettavo, non in senso positivo: non pensavo che avremmo spaziato così su vari argomenti ed è stato molto interessante e molto utile perché mi ha dato nuovi spunti per migliorare, sia me stessa sia le mie relazioni con gli altri.

Claudia

Istituto Farina, Vicenza

Il corso ha soddisfatto tutte le mie aspettative e mi ha aiutato in molti campi. Mi è piaciuta molto la tecnica di rilassamento proposta e mi sono servite molto le tecniche di concentrazione che ho usato per lo studio.

Ringrazio tutti gli organizzatori e tutti coloro che mi hanno aiutato in questo breve ma intenso corso.

Filippo

Questo corso mi ha aiutato ad organizzarmi molto bene per la settimana; a trovare il metodo di studio adatto a me, a mantenere la calma nei momenti più difficili (si parla di scuola ovviamente) e a dire a me stesso che io ci sono e ci sarò per superare i miei obiettivi.

La tecnica del rilassamento è stata molto utile per rilassarmi quando devo studiare qualcosa di difficile, riuscendo sempre nell'impresa. Sono riuscito a prendere ottimi risultati nei temi (che erano il mio punto debole) apprendendo da questa esperienza la creatività e la sicurezza.

Da quando ho fatto questo corso, la mia sicurezza nelle verifiche ed interrogazioni è aumentata e l'insicurezza piano piano sta svanendo. Mi ha aiutato moltissimo, adesso "TESTA AL MIO OBIETTIVO".

Emanuele

Sono riuscita a organizzarmi meglio, a non distrarmi troppo con il telefono e concentrarmi sul mio obiettivo.

Ho frequentato questo corso in un momento difficile della mia vita, ma mi ha aiutato perché mi ha fatto capire che abbiamo tutte le capacità per farcela da soli, bisogna solo conoscere le giuste tecniche per noi.

Anna

Sono lieto di averlo fatto perché ora sto più attento in classe e prendo appunti, cose che sono sicuro mi torneranno utili in futuro. La tecnica di rilassamento mi ha aiutato con i problemi di sonno e stress. Consiglio il corso a chi è in difficoltà scolastica.

Gianmarco

Lo consiglio perché, non solo per la scuola, quello che ho fatto è un corso utile per la vita: in situazioni stressanti di

lavoro oppure in condizioni di stanchezza/stress generale, se fai il corso sei già preparato, è utile e apre la mente.

Thomas

Questo corso è stato molto utile, divertente e coinvolgente. Ogni incontro facciamo cose nuove e riflettiamo su come metterle in pratica. Lo rifarei sicuramente per vedere cosa ho migliorato e cosa no, grazie di tutto, spero che ci rivedremo più avanti.

Riccardo

È stata una bella esperienza, perché sono riuscito a trovare dei piccoli spunti per "ingranare" tutto il meccanismo dello studio e perché c'era un bell'ambiente negli incontri, non era neanche stancante, visto che c'era molta partecipazione da parte di tutti.

Lo consiglio ai ragazzi che hanno bisogno di migliorare il metodo di studio.

Giacomo

Questo corso mi ha aiutato, lo ammetto, all'inizio ero molto diffidente e lo avevo iniziato solo per i miei genitori, ma ora ammetto che molte cose apprese mi sono state (e mi saranno) molto utili!

Mi è piaciuto il fatto che fosse uno scambio di informazioni, non solo una spiegazione continua.

Lo consiglieri, soprattutto a chi, come me, "soffre" di ansia pre-verifica o anche solo a chi vuole imparare un metodo di rilassamento efficace.

Sara

Mi è stato molto utile perché ho imparato a rilassarmi anche nei momenti più difficili e prendere la scuola con più leggerezza.

Nicolò

Questo corso è stato utile per me, perché mi ha fatto imparare delle tecniche di rilassamento e mi ha aiutato a trovare il mio metodo di studio. Ai ragazzi che non l'hanno ancora trovato, lo consiglio.

Riccardo

Istituto Comprensivo Zanè (VI)

Posso affermare che questo corso è stato molto piacevole, molto importante anche per saper ammaestrare al meglio la mente e riuscire a usufruire delle nostre capacità quando più ci piace.

Riesco spesso a prendermi avanti coi compiti o con lo studio, l'organizzazione e le cinque domande fondamentali mi hanno molto aiutato quando avevamo molti compiti e verifiche.

Anna

Ho imparato a studiare a casa con metodi nuovi e ho imparato a stare attento e

ad evitare le distrazioni. Consiglio molto questo corso ai ragazzi che non hanno ancora trovato il loro metodo di studio o che hanno bisogno di capire come non distrarsi e come rimanere concentrati.

Andrea

In questo corso si è liberi di dire la propria idea, non ci sono risposte giuste o sbagliate, è molto utile, rilassarsi è come una magia vera e funziona, si imparano molte cose e, soprattutto, si svolgono attività semplici ma efficaci.

Jacob

Ringrazio Marco per il tempo e la pazienza a noi dedicati. I consigli dati li userò anche dopo le vacanze e per la prima superiore. Ho capito che è possibile fare tutto con il buon metodo.

Ho comprato un'agenda per organizzarmi meglio e, comunque, ora so come migliorare in ciò che voglio.

Giulia

Questo corso mi ha aiutato a stare più attenta, memorizzare meglio e studiare da sola. Cose che precedentemente non riuscivo a fare o mettere in pratica. Il P.A.C.E. lo uso a volte il pomeriggio quando ho sonno ma sto facendo i compiti, mi fermo cinque minuti e lo faccio in modo da essere più "sveglia".

Diana

A tutti i ragazzi, questo corso è stato molto utile e non ve lo sta dicendo uno che prende sempre 10, ma un ragazzo normale e non sempre costante; non serve solo per la scuola ma anche per le relazioni sociali.

Stefano

Mi è piaciuto parecchio, ho imparato a organizzarmi e a fare schemi per studiare meglio. Utilizzo il rilassamento quando ho tanto stress e quando devo studiare. Mi dispiace sia finito, mi sarebbe piaciuto che fosse durato di più.

Natan

Questo corso mi ha aiutato nell'organizzazione (non avevo mai pensato di utilizzare una lista delle cose da fare) e credo che mi aiuterebbe molto perché io di tempo non ne ho. Ho capito che forse dovrei ricavarne del tempo anche per gli altri.

Beatrice



Dicono gli insegnanti

Istituto "A. Rossi" - Vicenza

I giorni 17 febbraio e 3 marzo 2023 si è svolto il corso di aggiornamento "Lavoro & Stress" proposto dall'Istituto Serblin di Vicenza e tenuto dall'Avv. Spillare Carlo e dalla psicologa Serblin Patrizia. Di seguito quanto emerso dai docenti che hanno partecipato: "Il corso è stato nel complesso interessante. Conoscere metodi e mezzi per prevenire e superare momenti di stress è senz'altro utile. Le tematiche affrontate necessitano di un approfondimento individuale. In quanto esperienza nuova per qualcuno, visto la difficoltà di concentrazione sarebbe utile ridurre il tempo di ogni giornata e, se fosse possibile, svolgere l'attività in un ambiente più ampio e rilassante (es: la palestra). Ogni docente ha sicuramente portato a casa qualcosa di utile e personale che potrà essere di supporto in alcuni momenti della giornata, sia nel lavoro che nell'ambiente socio-familiare.

Si ringraziano i relatori"

Per il gruppo docenti

Prof.ssa Elena Busatta

Liceo Quadri - Vicenza

Gent. dott. Ciscato,

La ringrazio di cuore per il lavoro svolto con i nostri studenti e per la restituzione dettagliata che ha fatto. Anche alla luce del riscontro che ha avuto sono certo che la collaborazione fra il liceo Quadri e il vostro istituto avrà un seguito; anzi mi auguro che possa essere potenziata.

Buon lavoro e ancora grazie per l'opportunità offerta ai nostri studenti.

Prof. Giuliano Ciscato

Istituto Comprensivo G.G. Trissino - Vicenza

Gent.ma dottoressa Serblin,

in qualità di referente del Benessere dell'Istituto Comprensivo "G. G. Trissino" di Vicenza, ringrazio per l'opportunità di aver usufruito del corso "Lavoro & Stress" rivolto ai docenti, nei giorni 9 e 15 febbraio 2023, per 8 ore di formazione.

I docenti di scuola primaria e secondaria di primo grado, che hanno partecipato al corso, sono stati una quindicina e le attività erano rivolte principalmente

Liceo Statale "F. Corradini"
CLASSICO-LINGUISTICO-SCIENTIFICO-SCIENZE APPLICATE
SCIENZE UMANE-SCIENZE INDIRIZZATO ECONOMICO SOCIALE
Via Manni, 1, 36018 Thiene (VI) - tel. 0445/360181 - fax 0445/360182 - PEC: vico0209@istruzione.it

prot. n. 535 Thiene, 30 maggio 2023

Spett. Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età Matura e la Terza Età - A.P.S. - Vicenza
e, p.c., Al dott. Marco Ciscato
mail: marcociscato24@gmail.com

OGGETTO: dichiarazione avvenuta attività.

La sottoscritta, prof.ssa Marina Maino, Dirigente scolastica del Liceo statale "F. Corradini" di Thiene (VI),

CERTIFICA

che, all'interno della collaborazione con l'Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età Matura e la Terza Età - A.P.S. di Vicenza, nell'ambito del progetto di crowdfunding "Aiutiamo i giovani ad aiutarci", è stato completato il corso per gli studenti e le studentesse "La mia mente funziona". Tale corso si è svolto dal 28 febbraio al 4 aprile 2023 nei locali della Scuola.

Rimane in calendario il corso sulla gestione dello stress e le relazioni interpersonali per i nostri insegnanti previsto per l'inizio del prossimo anno scolastico.

In fede.

LA DIRIGENTE
prof.ssa Marina MAINO
F.to digitalmente

LICEO STATALE "ANTONIO PIGAFETTA"
Classico - Linguistico - Musicale
Viale della Pace, 174
36100 - Vicenza
PEO: vico010004@istruzione.it PEC: vico010004@pec.istruzione.it WEB: www.liceopigafetta.edu.it

Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età adulta e la Terza Età - APS
Viale della Pace, 174
36100 - Vicenza
istitutoserblin@villaggioglobale.com

Vicenza, 29 marzo 2023

OGGETTO: attestazione effettuazione corsi di formazione

Con la presente si dichiara che i signori Patrizia Serblin, Carlo Spillare e Marco Ciscato, formatori dell'Istituto Serblin di Vicenza, hanno effettuato presso il Liceo Pigafetta gli interventi formativi di seguito descritti:

corso	formatore/i	periodo
La mia mente funziona!, corso rivolto a studenti e studentesse del triennio, nell'ambito del progetto PCTO Peer to peer tutoring - 20 partecipanti	Marco Ciscato	24.11 - 1.12 - 15.12 - 22.12.2022 12.01 - 19.01 - 30.03.2023 7 incontri da 2h ciascuno (14h)
Stare bene, oggi - Lavoro & stress, corso rivolto al personale docente e ATA, nell'ambito della formazione in materia di sicurezza sul lavoro - 11 partecipanti	Patrizia Serblin Carlo Spillare	23.03 - 24.03.2023 2 incontri di 4h ciascuno (8h)

Distinti saluti.

Per il Dirigente scolastico
Roberto Guastieri
La Collaboratrice del Dirigente
Prof.ssa Monica Dal Maso

ad acquisire conoscenze e promuovere lo sviluppo di capacità utili per la gestione dello stress. Insieme hanno condiviso l'esperienza e si sono confrontati in una riflessione comune.

In un periodo in cui tutti siamo sommersi da impegni di lavoro, relazioni, contrattempi da gestire e problemi da fronteggiare, le tecniche di gestione dello stress mirate, suggerite da professionisti che si occupano di questi argomenti da decenni, aiutano a prendere coscienza di sé, a rilassare mente e corpo, a cambiare l'approccio alla vita di tutti i giorni.

Nei due pomeriggi di corso, abbiamo avuto la possibilità di imparare alcune tecniche, anche semplici e di facile applicazione, studiate appositamente per prevenire gli effetti dello stress e per gestirli qualora fossero già in corso.

I colleghi a cui ho chiesto una restituzione mi hanno riferito:

"Globalmente ho trovato interessante l'esperienza, sia per alcuni spunti più

teorici che per gli esercizi di rilassamento e visualizzazione. Dopo i due incontri ho messo in pratica alcuni suggerimenti, riuscendo a mantenere la calma e a rilassarmi."

"Le ore del corso, nonostante fossero 4 per ogni volta, sono trascorse in modo veloce. Ho trovato interessanti le proposte della dottoressa. Purtroppo non ho proseguito nell'applicazione degli esercizi in modo quotidiano".

"Sono stata particolarmente bene durante gli esercizi di rilassamento: la voce calma, la respirazione, il rilassamento dei muscoli. Ho ripetuto alcuni esercizi a casa e penso che, se continuativi, abbiano l'efficacia di una mantra".

Alcuni avrebbero preferito venisse dedicato più tempo agli esercizi di rilassamento durante il corso (non solo negli ultimi 25-30 minuti) e maggior spazio per consolidare la pratica degli esercizi proposti.

Quest'anno sono stati i docenti a

sperimentare alcuni esercizi e pratiche, potrebbe essere interessante riproporli anche agli alunni in piccoli gruppi.

La ringrazio nuovamente per l'opportunità offerta e mi auguro che in futuro ci saranno altre occasioni nelle quali poter condividere momenti di collaborazione.

Cari saluti

Prof.ssa Caterina Corradin

Mi sono iscritta al corso "Lavoro e stress" spinta dalla curiosità e dall'interesse per una tematica trattata anche nel campo della tutela della sicurezza nei posti di lavoro.

La consapevolezza dei disagi psicologici derivati dallo stress da lavoro correlato e, più recentemente anche dagli effetti della pandemia Covid19, evidenziano la necessità di porre rimedi concreti che non si limitano ad una conoscenza teorica fine a se stessa, ma propongano anche azioni concrete.

Nel programma del corso "Lavoro e stress" dell'Istituto Serblin mi sembrava di cogliere proprio questa opportunità. A conclusione del percorso formativo, sento di poter esprimere la soddisfazione per la scelta fatta. Il prendere consapevolezza della propria interiorità, l'aver approfondito le potenzialità della mente e sperimentato le tecniche del rilassamento per apprezzarne poi il piacevolissimo senso di serenità e pace interiore, è stata un'esperienza interessantissima e molto coinvolgente.

Un sentito ringraziamento quindi alla dottoressa Serblin per la competenza e la professionalità con la quale ha condotto le sessioni, riuscendo a soddisfare tutte le mie aspettative.

E.B

Con noi anche la L.I.B.A.

Legends International Basketball Association

Circa due anni fa, un gruppo di ex giocatori di basket, tra i quali alcune "leggende" dello sport italiano, Dino Meneghin e Pierluigi Marzorati in primis, ha fondato una associazione denominata LIBA (Legends International Basketball Association).

La nostra missione è quella di trasmettere ai giovani i valori morali e

sportivi che abbiamo imparato durante la nostra attività sportiva.

A tale scopo, LIBA ha con entusiasmo collaborato al progetto "Aiutiamo i giovani ad aiutarci" ideato dal nostro consigliere Carlo Spillare, presidente dell'associazione Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza, viste le comuni finalità di promozione umana

sociale che le due associazioni perseguono nel mondo giovanile, anche con riferimento a progetti che possano aiutare il giovane a sviluppare le proprie naturali capacità, sia in ambito scolastico che nello sport e nella vita personale.

Carlo Caglieri
Presidente LIBA



Una testimonianza di un'insegnante dal corso DM&C.

Con la presente, sono ad esprimere le mie impressioni sul corso appena frequentato di Dinamiche della Mente e del Comportamento. Sono arrivata con il desiderio di uno "spazio per me", mi sono ritrovata con uno "spazio oltre", uno spazio nuovo dove muovermi con leggerezza e stupore.

Questa, sinteticamente, la mia esperienza che sicuramente devo ancora metabolizzare e capire del tutto.

Sono quindi grata per quello che ho vissuto, sicuramente uno spartiacque tra ciò che ero prima e ciò che sono adesso.

Silvia Balasso

“Sport & studio” con i ragazzi dell’Under 17 del Rugby San Donà



Nell’ottica del progetto “*Aiutiamo i giovani ad aiutarci*”, è stata geniale l’idea di Alessandra, socia I.S.I. di San Donà di Piave (VE) di utilizzare

quest’anno la Borsa di Studio erogata in memoria del padre Mario Pacifici, fondatore della Società Rugby San Donà, a favore della squadra under 17 per permettere ai ragazzi di vivere tutti insieme un’esperienza nella quale apprendere le tecniche di Dinamica della Mente e del Comportamento utili a migliorarsi sia a livello sportivo che personale.

È grazie a questa idea che Marco ed io abbiamo accompagnato nel progetto questo gruppo di meravigliosi ragazzi effervescenti, affiatati e, per la maggior parte, motivati che hanno partecipato con curiosità e disponibilità a sperimentare quanto loro proposto.

Da subito hanno potuto constatare la praticità delle tecniche e di come utilizzare al meglio la propria mente, divenendo consapevoli di come la prestazione sportiva e il benessere personale vadano di pari passo.

Ora, cari ragazzi, sta a voi impegnarvi a mettere in pratica le tecniche che avete appreso e vi auguro di cuore di raggiungere tutti gli obiettivi desiderati sia a livello sportivo che personale.

Mara Rosolen
istruttore corso Sport & Studio

Dalla parte dei ragazzi

Ciò che mi ha colpito di più di questo corso è stata la prima volta che ho fatto la tecnica di rilassamento con scena della natura. Con questa tecnica mi sono sentito veramente rilassato, riuscendo a distaccarmi per l’intera durata dell’esercizio. È stata la tecnica che ho apprezzato di più. Penso che mi sarà utile anche il contratto per cambiare qualcosa in me stesso.

Alberto

Mi ha colpito molto come i colori, associati a delle sensazioni, riescano a creare nella nostra mente un senso di pace e tranquillità e come semplicemente chiudendo gli occhi e svuotando la mente ci si trovi in uno stato di relax. Mi sarà utile anche il metodo di studio che ci è stato spiegato.

Ringrazio Mara e Marco per essere stati così disponibili ad averci fatto questo corso e spero che con i loro insegnamenti riuscirò ad affrontare alcune situazioni con più tranquillità.

Alessandro

Questo corso mi ha fatto passare un piacevole, sereno ed educativo weekend, utile sotto molti punti di vista, sia per il corso in sé che per il tempo trascorso in compagnia della squadra.

Mi ha molto colpito la simpatia e la diligenza degli istruttori e la loro voglia di condividere le loro storie e ciò che li ha aiutati a superare i momenti difficili delle loro vite, tutto ciò sempre con un sorriso in volto. Dal corso porto a casa davvero molto, ma in particolare le tecniche per rilassarmi, allontanare lo stress lucidando la mente e migliorando me stesso; non per nulla la mia tecnica preferita, e quella che ritengo più efficace, è quella in cui la mia mente si trova in un paesaggio e nella quale “*inganno*” i miei sensi, caturandomi a tutto tondo nello scenario, il mio.

Josùè

Vi racconterò la mia esperienza, già dal primo giorno mi sono trovato naturalmente bene perché mi sono preparato assieme alla squadra ad affrontare questa nuova esperienza. Nessuno ci aveva spiegato nei dettagli cosa avremmo in particolare trattato, ma soprattutto cosa avremmo fatto.

Abbiamo svolto la prima parte del percorso nel tardo pomeriggio assieme a Mara, una donna davvero paziente, gentile e simpatica. Ci siamo subito trovati ed è stato molto piacevole e scorrevole l’argomento trattato, sono rimasto davvero sorpreso da quello che con la nostra mente si può fare e si può controllare.

La mattina dopo si è aggiunto assieme a noi Marco, anche lui un ragazzo molto simpatico, disponibile e paziente. Non è stato difficile stare sulla stessa frequenza d’onda, infatti come il giorno prima anche questo è stato molto interessante e piacevole. Ho davvero appreso un sacco di nozioni e consigli utili di cui non sapevo l’esistenza e che ho avuto l’occasione di provare. Sicuramente le parti più interessanti di questo corso sono state le pratiche, che si sono rivelate davvero un tesoro per me. Penso tutto potrà in futuro essermi utile, perché è stata una manna dal cielo, soprattutto per il periodo di enorme stress che sto passando ultimamente.

Ho sempre fatto fatica a ritenermi giusto nel complesso che mi appartiene, perciò la tecnica per modificare la propria autoimmagine so che mi sarà ancora più utile di tutte le altre. È un’esperienza che metterò di sicuro in saccoccia e che porterò avanti nel tempo con me. Spero di potermi imbattere in più esperienze come questa.

Jeremy

La cosa che mi ha colpito di più di questo corso è il fatto che con non troppo

tempo e anche con facilità è possibile applicare queste tecniche molto utili. Quello che penso mi sarà più utile saranno sicuro le tecniche di studio e anche quelle per imporsi degli obiettivi e riuscire a compierli.

Filippo

Le cose che più mi hanno colpito di questo corso sono state la tecnica di rilassamento e le 4 fasi dello studio. Penso appunto che queste due saranno anche quelle che più mi saranno utili.

È stato un bel weekend passato in compagnia imparando cose nuove, per tutto ringrazio tutti.

Dario

La cosa che ho apprezzato di più è stata la facilità con cui si può raggiungere il rilassamento interiore. Penso che questo corso mi sia stato utile per concentrarmi di più su me stesso. Ho apprezzato particolarmente la tecnica dell’autoimmagine di se stessi.

Luca

La cosa che mi ha colpito di più è stata il fatto di riuscire a rilassare completamente la mente e darle una sensazione di sollievo. Quello che mi sarà più utile sono le tecniche di studio e concentrazione, come liberarsi la mente e concentrarsi prima di una partita.

Samuele

Come ci si può rilassare facilmente! Non mi aspettavo di avere così tanto sollievo dopo la fine di una tecnica. Il lavoro che aiuta a migliorarsi nello studio tramite varie tecniche mi sarà utile. La tecnica che ho apprezzato di più è stata quella per prepararsi prima di una partita.

Simone

Questo corso è stato veramente interessante, mi ha colpito la semplicità di rilassarsi e cambiare abitudine in poco tempo. La spiegazione sul metodo di studio penso che mi sarà molto utile e ho apprezzato particolarmente la tecnica per la concentrazione.

Marco

Mi ha colpito molto il diverso scorrimento del tempo tra corpo e mente. Penso mi aiuterà sapere che certe emozioni che provo sono normali e posso superarle quando voglio, basta che mi applichi. Con la tecnica di rilassamento mi sono sentito così leggero e rilassato che mi sembrava di fluttuare.

Alberto

Dalla parte di un allenatore

Cari Mara e Marco, volevo ringraziarvi per la professionalità e competenza con cui avete tenuto i 2 giorni di corso, creando un clima di partecipazione fattiva che ha stimolato i ragazzi a mettersi in gioco.

Mi ha colpito che in solo 21 giorni possiamo trasformare una cattiva abitudine in virtuosa!

Al “*rilassamento facciale*” non ci avevo mai pensato invece ora mi è molto utile; ritengo, da ex giocatore, che la visualizzazione sia uno strumento fondamentale per migliorare come giocatore e anche come persona.

Penso che la formula del corso basata su minime spiegazioni e tanta pratica sia vincente, avete dato tanti strumenti, ora sta a noi fare tesoro!!!

un abbraccio
Andrea Sgorlon



e le donazioni continuano...

Cinque per mille 2023

Per destinare il tuo 5 x mille all’Istituto Serblin per l’Infanzia, l’Adolescenza, l’Età adulta e la Terza età A.P.S., nella pagina aggiuntiva della tua dichiarazione dei redditi (CUD, 730, UNICO) con l’indicazione «**scelta per la destinazione del cinque per mille Irpef**» va inserito il numero di codice fiscale dell’ISI:
8 0 0 2 8 3 6 0 2 4 8

Se deciderai di aiutarci, grazie in anticipo; in caso contrario, grazie lo stesso.

oppure anche
IBAN: IT59X030691188610000002559
BANCA INTESA S. PAOLO

