

ERASMUS +
PORTO - PORTOGALLO

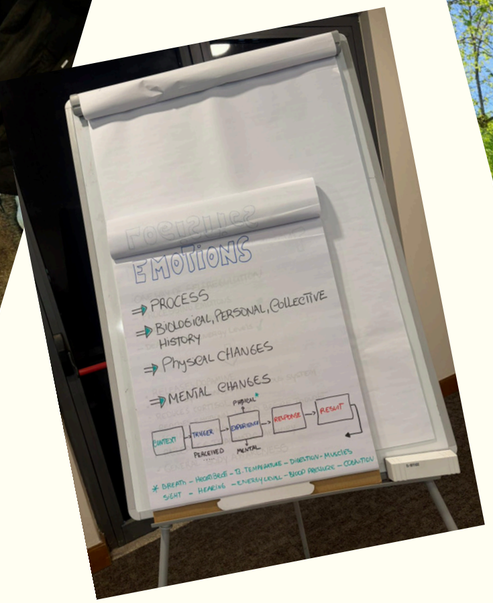
19 -25 APRILE 2026

MOVE TO HEAL

CRISTINA FICCHI
PIA ONESTO

MOVE TO HEAL




EMOTIONS
⇒ PROCESS
⇒ BIOLOGICAL, PERSONAL, COLLECTIVE HISTORY
⇒ PHYSICAL CHANGES
⇒ MENTAL CHANGES
CONTEXT
TRIGGER
PERCEIVED
PHYSICAL
EMOTION
MENTAL
RESPONSE
RESULT





OBIETTIVI DEL CORSO



MOVE TO HEAL è un Corso strutturato dedicato al legame tra movimento, benessere e gestione dello stress.
La danza diventa strumento di consapevolezza corporea, autoregolazione emotiva e prevenzione del burnout, favorendo equilibrio e connessione nei contesti educativi e lavorativi.



OBIETTIVI DEL CORSO

Comprendere il legame corpo-mente e i meccanismi di risposta allo stress

Sviluppare tecniche di autoregolazione (respiro, movimento, mindfulness)

Prevenire burnout e stress cronico attraverso pratiche espressive

Promuovere empatia e comunicazione non violenta nel gruppo

Integrare routine brevi e sostenibili nella quotidianità scolastica

IMPATTO DIDATTICO

Le pratiche apprese favoriscono un clima scolastico più sereno e collaborativo. La gestione dello stress diventa più consapevole, migliorando l'ascolto reciproco e la qualità delle relazioni. Una comunicazione più chiara e rispettosa permette di distribuire meglio i carichi di lavoro e ridurre tensioni e conflitti. Nel complesso, la scuola diventa un ambiente più equilibrato, capace di sostenere il benessere di docenti e studenti.

