

RELAZIONE DELL'ESPERIENZA DI MOBILITA'

NOME E COGNOME Marilena Palumbo

DESTINAZIONE Barcellona

TITOLO DEL CORSO Happy teachers make successfull students

DURATA / giorni

RELAZIONE ATTIVITÀ'

(per i corsi strutturati: riportare il programma delle singole giornate e aggiungere dettagli sui contenuti trattati e le esperienze vissute più significative, con particolare attenzione agli apprendimenti che giudicate utile condividere con i colleghi o che vi piacerebbe implementare nella vostra pratica didattica o in quella di istituto)

Il corso era incentrato sull'attenzione a se stessi e al proprio stato emotivo per potersi meglio relazionare con gli altri, specialmente con la classe.

La classe era formata da 5 corsiste (due finlandesi, due tedesche ed io) e una teacher argentina davvero in gamba

Molti gli esercizi di mindfulness proposti, uno in particolare svolto in un parco della città in cui sono riuscita, concentrandomi su me stessa, addirittura ad ascoltare il battito del mio cuore.

Ci sono state anche molte occasioni per confrontare i diversi sistemi scolastici e per scambiarsi idee sulle attività da proporre in classe. Molti esercizi di rilassamento e di attenzione ai propri pensieri si sposano molto bene con l'insegnamento delle lingue straniere e quindi ho deciso di proporli in classe agli studenti che li hanno apprezzati molto-

Al mio ritorno ho cercato di approcciare le classi in modo diverso, alla luce di quello che avevo imparato e ho migliorato il livello di attenzione degli studenti nei confronti delle attività proposte.