

**SEI UN NUOVO ISCRITTO AL LICEO LEGNANI?
SCOPRI IL TUO
METODO DI STUDIO**

**TUFFATI NEL NOSTRO
WORMHOLE!**

CAMP ESTIVO - LICEO S.M. LEGNANI, 3-8 SETTEMBRE 2018

Una settimana di volo verso le scuole superiori in cui, in gruppo:

**IMPARARE A STUDIARE SENZA DISPERDERE TEMPO E ENERGIE
TROVARE LE ARMI PER VINCERE LO STRESS DA STUDIO
SCOPRIRE SE STESSI NELLA RELAZIONE CON I NUOVI COMPAGNI**

Il **wormhole** è un'ipotesi propria della fisica moderna, un cunicolo spazio-temporale che consentirebbe di saltare istantaneamente da un punto all'altro dell'universo e spaziare attraverso mondi e opportunità sconosciute.

A Settembre, prima ancora di cominciare l'anno scolastico, hai la possibilità di tuffarti nel nostro **Wormhole** e scoprire tanti modi diversi di studiare, di vivere il gruppo classe, di usare le tue risorse personali per affrontare problemi e paure, ma anche per fronteggiare ansie, limiti e incertezze. In una parola, entrare nel **Wormhole** significa avere la possibilità di sperimentare tanti modi diversi di essere studente e scegliere quello che è più efficace per te.

Vuoi conoscere quali potrebbero essere le tue possibili esistenze parallele? Vuoi sperimentare un salto a rischio zero, oltre le solite paure e quello che di norma ti frena? Vuoi dare un'accelerata al tuo viaggio scolastico e sperimentare i sistemi di propulsione avanzata suggeriti dalle neuroscienze? Hai voglia di confrontarti con una squadra di intraprendenti esploratori dell'ignoto? Oltre il mondo scolastico che conosci, si aprono nuove prospettive: puoi allenarti a diventare un navigatore esperto.

Quello che proponiamo è un percorso divertente e movimentato attraverso i possibili ostacoli che la scuola può presentare. Il **Wormhole** sarà per noi lo strumento che ci aiuterà a lasciare le confortevoli abitudini - tanto rassicuranti, è vero, ma non sempre salutari - per proiettarci in realtà nuove, tutte da sperimentare. Da ogni viaggio torneremo più consapevoli di chi siamo e chi potremmo diventare.

Viaggiare nel **Wormhole** significa esplorare possibilità, acquisire tecniche, imparare ad osare, affrontare le paure e le emergenze, dare fiducia, gestire l'emotività e coltivare un costruttivo clima di squadra.

Nel **Wormhole** è anche possibile giocare col tempo, quello che allo studente del liceo Legnani sembra non bastare mai, un tempo che si dilata e si contrae a seconda di cosa si fa e di come lo si vive. Un tempo che nel **Wormhole** può essere piegato e manovrato a distanza e a nostro consumo. Insomma, quando usciremo dal nostro **Wormhole** non saremo più gli studenti che siamo sempre stati.

Questo è il nostro programma di volo:

Destinatari: La proposta è riservata agli studenti iscritti alle classi prime per l'anno scolastico 2018-19. Le attività sono rivolte a un gruppo di massimo 16 studenti e studentesse (precedenza ai primi iscritti).

Durata: dalle ore 9 alle ore 16.30 tutti i giorni, da lunedì 3 a venerdì 7 Settembre 2018. E' inclusa la pausa pranzo, parte integrante dell'attività.
Sabato 8 Settembre sarà la giornata conclusiva, con un'attività di sintesi, dalle ore 9 alle ore 12.

Obiettivi: il Camp è centrato sul senso di responsabilità individuale e sul ruolo della consapevolezza di sé nella capacità di autodeterminarsi all'interno della realtà scolastica e non solo. Mira a favorire un corretto inserimento nella scuola secondaria superiore, accompagnando gli studenti nella delicata fase di passaggio, nell'ottica di ridurre la dispersione scolastica e di rendere più costruttivo l'approccio ad eventuali difficoltà e novità.

In sintesi si propone di

- favorire la conoscenza delle doti e risorse individuali, nell'approccio alla difficoltà, alla novità, allo studio
- favorire la conoscenza del modo di operare del nostro cervello per una pratica consapevole dello studio
- favorire l'acquisizione di alcune tecniche di base che mirino all'efficienza e all'efficacia nel processo di apprendimento
- avviare la maturazione della capacità di gestire l'emotività, la corretta autostima, l'abilità di fronteggiare le novità e le difficoltà scolastiche e la capacità di interagire costruttivamente all'interno della comunità scolastica

Metodologia: l'approccio è essenzialmente ludico e fa leva sulle dinamiche di gruppo. Sono previste esercitazioni pratiche, simulazioni, giochi di ruolo, problem solving, condivisione in gruppo, tecniche di coaching, formazione in modalità partecipata, riflessioni a partire da stimoli guidati, tecniche di rilassamento.

Gli stimoli forniti vengono ciclicamente rivisitati attraverso esercizi tecnici e simulazioni in aula, l'attività espressiva e teatrale, ma anche con la pratica motoria, in palestra e negli ambienti esterni: tutte le attività, infatti, convergono sulle stesse proposte formative, rinforzandole e consentendo di sperimentare i diversi vissuti, la scoperta di sé, la gestione dell'emotività, il superamento del limite, lo spirito di corpo, in ambiti diversi, ma sempre con una partecipazione integrale della persona. Infine un breve momento della giornata sarà dedicato all'acquisizione delle tecniche di base di rilassamento, per sperimentare come recuperare il controllo dell'emotività e la concentrazione e favorire la consapevolezza di sé.

La pausa pranzo condivisa è un momento libero e conviviale in cui i partecipanti hanno modo di incontrare ex studenti del liceo o studenti di anni superiori al primo e confrontarsi sulle esperienze e i vissuti personali.

Tematiche:

- Doti e potenzialità
- Le motivazioni personali
- Stress e ansia; l'errore e la sua gestione; il ruolo dell'emotività
- L'autostima
- Prendere appunti
- Mappe mentali e concettuali
- Comprendere, memorizzare, ripassare
- Il cervello: conoscerlo per usarlo; il contributo delle neuroscienze
- Trasformare le abitudini
- La gestione del tempo

- Problem solving
- Determinazione e procrastinazione
- Comunicazione e fiducia
- La performance

Spazi: le attività sono svolte integralmente all'interno del plesso scolastico, utilizzando le aule, la palestra e lo spazio esterno.

Occorrente: materiale da cancelleria (un quadernone ad anelli, penne e pennarelli, forbici, colla e scotch); abbigliamento per l'attività motoria in palestra e all'esterno, un cambio di abiti in ogni caso comodi; pranzo al sacco (nel caso non venga acquistato il buono pasto).

Team di operatori:

Giovanni Borroni - laureato in scienze motorie, posturologo e personal trainer

Annalisa Colombo - docente di ruolo nella scuola secondaria superiore, life coach metacorporeo

Valeria Sara Costantin - attrice e insegnante di teatro

Roberta Mandelli – insegnante e regista di teatro, presentatrice tv

I costi: € 200. La famiglia garantisce inoltre il pranzo al sacco o l'acquisto del buono pasto (prezzi convenzionati e menù variabile con prenotazione giornaliera).

Iscrizioni: durante il mese di giugno, sarà possibile effettuare una preiscrizione segnalando il proprio interesse con un messaggio ai contatti sotto riportati.

La preiscrizione è necessaria per questioni organizzative e, in caso di conferma, assicura uno sconto del 10% sulla quota.

L'iscrizione, tuttavia, sarà considerata valida solo a saldo avvenuto e se accompagnata dall'iscrizione al liceo Legnani, che garantisce la copertura assicurativa, per tanto inclusa nella quota.

Sarà possibile completare la pratica a partire dal 1 fino al 20 Luglio, presso il liceo Legnani e previo appuntamento ai contatti sotto riportati.

Le iscrizioni terminano con l'esaurimento dei posti a disposizione (16), secondo l'ordine di tempo con cui sono stati presi i contatti. Farà fede la data e l'ora di ricezione del messaggio per richiedere l'appuntamento per l'iscrizione.

In caso di esubero di iscritti, il team degli operatori valuterà l'opportunità di attivare un corso parallelo, con le stesse modalità, per un gruppo di ulteriori 16 ragazzi massimo.

Il camp verrà attivato con un minimo di 10 iscritti.

Contatti: per le iscrizioni e ulteriori informazioni, contattare la prof. A. Colombo, lasciando un messaggio a

TeenUpmail@gmail.com

Cell. 3403766862

Riceverete un riscontro o sarete ricontattati entro 48 ore.

Sabato 9 Giugno, alle ore 10, presso il liceo Legnani,
il team di operatori incontrerà i genitori interessati per presentare il programma
e sarà disponibile a rispondere a eventuali domande.