

Workshop formativo per il Corpo Docente della Scuola

**EMPATIA, COMUNICAZIONE
E RELAZIONI UMANE**

LE TESTIMONIANZE

Degli Insegnanti che hanno vissuto l'esperienza

BARI, 9-10-11 OTTOBRE 2015
ISCHIA, 28-29 GIUGNO 2016
VENEZIA, 31 GENNAIO-7 FEBBRAIO 2017
ISCHIA, 29 APRILE 2017

Metodo RolandoToro® Biodanza
Formatore: Ugo Rizzo

BARI

9-10-11 OTTOBRE 2015

[4° CONVEGNO NAZIONALE SCUOLE SENZA ZAINO](#)

Laboratorio esperienziale di 3 ore

FORMATORE: UGO RIZZO

Partecipanti: Insegnanti di varie scuole italiane aderenti al progetto educativo SenzaZaino

Quelli che seguono sono i **liberi commenti** rilasciati in forma anonima all'interno degli specifici questionari di valutazione dell'esperienza distribuiti a tutti i partecipanti al termine del laboratorio.

Esperienza davvero entusiasmante!

Esperienza da approfondire!!!

La forza delle emozioni!

Bellissima esperienza di crescita emozionale.

Ottimo per cominciare a costruire un rapporto sereno tra docenti.

Mi sarebbe piaciuto almeno avere una sessione in più all'interno del convegno.

Legare obbligatoriamente le Scuole SZ alla Biodanza!

Mi avrebbe fatto piacere che fosse durato in di più.

Avrei continuato per altre 2 ore!

Super! Ce ne fossero!!!!

*Eliminare le barriere, i muri, mentali e gli orgogli personali è un passo difficilissimo ma doveroso e da valutare per ritrovare l'armonia con se stessi e il mondo.
Venite nelle scuole!*

Esperienza molto positiva!! Ma bisognerebbe continuare per potersi aprire agli altri.

Armonizzare le relazioni non è cosa da poco a volte si pensa di dover fare chissà quali cose per migliorare, in realtà bisogna tornare ai gesti più semplici e più umani in quanto esseri sociali e con emozioni. Grazie!

*Esco da questo laboratorio molto più ricca di prima: di emozioni, sguardi, sorrisi, abbracci,
"RESTIAMO UMANI" (Vittorio Arrigoni)*

Credo fortemente che la scuola innovativa abbia bisogno di tutto ciò che metta l'individuo in una posizione olistica a 360°

È bello emozionarsi nello sguardo dell'altro. Ho vissuto un'esperienza emotiva indimenticabile.

Mi sono sentita molto libera.

Un'esperienza splendida fatta insieme a splendide persone.

Mi sono sentita libera!!!!

È stato un piacere riprovare piacere.

Esperienza semplicemente fantastica!!

ISCHIA

27-28 GIUGNO 2016

DIREZIONE DIDATTICA STATALE 1° CIRCOLO DI ISCHIA

Seminario esperienziale di una giornata

FORMATORE: UGO RIZZO

Partecipanti: 90% degli Insegnanti delle classi primarie e secondarie

Dirigente scolastico: Lidia Gentile

Quelli che seguono sono i **liberi commenti** rilasciati in forma anonima all'interno degli specifici questionari di valutazione dell'esperienza distribuiti a tutti i partecipanti al termine del laboratorio.

Dirigente al più presto un altro!

Spero in un futuro prossimo di frequentare altri corsi come questo.

Grazie per questa esperienza nuova per me. Ritengo che se ripetuta può rappresentare una grande fonte di ricchezza per tutti.

Grazie per questa esperienza "diversa" dalle solite proposte durante i corsi di formazione e aggiornamento. Penso che sia più stimolante e produttiva.

Spero che questa bellissima esperienza si ripeta e che nelle relazioni ognuno di noi possa donare qualcosa all'altro senza giudizi e con un pizzico d'amore.

Grazie per avermi fatto vivere bene questi momenti.

Un'esperienza da fare e ripetere al più presto. Un grazie di cuore a tutti.

Da oggi sarò diversa e non nasconderò il bello che in me, amavo, amo e amerò la vita con il cuore e con il proposito di aprirmi a tutti.

Siamo isole ma se lo vogliamo possiamo formare un arcipelago, e più ancora possiamo costruire ponti di collegamento, ancora di più se ci diamo lo statuto dei sentimenti e delle buone maniere, daremo vita a un paese, a una nazione, un continente al mondo.

Esperienza da ripetere assolutamente.

Momento meraviglioso da ripetere!!

Penso che ci debba essere una formazione costante in tal senso.

Con la speranza di rivederci presto!

Penso che questo sia un primo momento importante.

Sono sicura di essere più forte ora che ho affrontato i miei dubbi e le mie insicurezze.

Grazie Ugo di averci regalato questi momenti particolari.

In questo momento mi sento felice.

Alla prossima!

Bellissimo, grazie!

Voglio ripetere l'esperienza e auguro a Ugo lunga vita!!

Ugo sei in gamba!

Bella esperienza da ripetere!

Grazie Ugo per aver fatto sì che un momento così impegnativo e difficile come quello di raccontarsi sia stato in realtà molto sereno e rilassante ... e grazie per avermi fatto divertire.

Mi piacerebbe ripetere l'esperienza perché creare un clima relazionale positivo è fondamentale per vivere con serenità il proprio lavoro.

Spero di poter continuare la strada della disponibilità e dell'accoglienza, perché in tanti si è più forti e più vivi.

Occorre lavorare ancora molto affinché si possa diventare capaci di avere buone relazioni con gli altri.

Grazie Ugo!

È bellissimo dire agli altri quanto bene gli vuoi.

Momento che si può riproporre con la dovuta programmazione nel tempo, considerati i nostri molteplici impegni.

*Bisogna assolutamente continuare il percorso iniziato coinvolgendo anche nelle altre scuole perché solo credendoci insieme "i sogni" si realizzano.
Grazie a tutti e al bravissimo relatore!*

Sono rimasta veramente entusiasta e spero proprio ci siano altri corsi perché l'isola non offre possibilità. Importante per me anche il dialogo con mia figlia e il comprendere i suoi problemi.

Non è il primo corso che facciamo con questa impronta. Spero davvero che questo corso, sicuramente migliore del primo, ci aiuti a migliorarci.

Alla prossima!

Spero e mi auguro che le persone che fino ad ora si sono approcciate agli altri con rigidità e rifiuto comprendano che è un loro problema e che imparino ad andare verso l'altro.

Mi auguro gli incontri diventino periodici. È stato magnifico mi riprometto di continuare a "costruirmi" ogni giorno ancora da ieri ... Grazie!!!

Forse in un gruppo più piccolo e meno numeroso potrebbe essere ancora più efficace.

Grazie colleghe, vi voglio bene!

NOTA A MARGINE

* 8 persone hanno scritto solamente "Grazie!" mentre in 13 hanno regolarmente compilato il questionario ma non hanno scritto liberi commenti.

VENEZIA

31 GENNAIO e 7 FEBBRAIO 2017

Istituto Tecnico Turistico Statale " ANDREA GRITTI"

Due interventi teorico-esperienziali di tre ore l'uno

FORMATORE: UGO RIZZO

Partecipanti: 23 Insegnanti

Quelli che seguono sono i **liberi commenti** rilasciati in forma anonima all'interno degli specifici questionari di valutazione dell'esperienza distribuiti a tutti i partecipanti al termine del laboratorio.

Il Workshop ha soddisfatto le mie aspettative sull'empatia e sull'energia!

Un insieme di "conoscenze ed esperienze" che ha arricchito tutti!

Mi è piaciuta la libertà di accesso alla manifestazione di sé stessi solitamente impedita o limitata. Ho imparato a rafforzare gli aspetti più costruttivi della comunicazione e a fare attenzione all'egocentrismo implicito.

*Aspettative soddisfatte in particolare circa il miglioramento dei rapporti con i miei colleghi!
Ho imparato l'importanza dell'autenticità nei rapporti con gli altri.*

Questa esperienza mi ha permesso di riflettere su me stesso e ascoltare un pò di più le mie emozioni. Mi ha aiutato a guardare l'altro "con il cuore", ossia ad ascoltare in modo più profondo. E poi sono riuscita a superare il mio senso di timidezza (soprattutto fisica), valorizzando l'importanza del contatto.

*Mi è piaciuto stabilire o ristabilire rapporti più rilassati e spontanei con le persone con cui trascorro molto del mio tempo. Ho potuto abbandonare tutte le costrizioni formali che di solito mi sento in dovere di adottare.
Ho visto tanti sorrisi, che sono le espressioni che preferisco vedere sulle facce che mi circondano (e che raramente vedo!)*

Un corso di formazione fuori dagli schemi. Bellissimo!

Ho condiviso momenti con persone che solitamente guardo ma non sempre vedo. Momenti di forte emozione positiva. Senza pregiudizi. Mi è piaciuto sentirmi in un "gruppo", collegato con gli altri. Penso di essere stata privilegiata nel far parte di questa esperienza.

Da oggi sarò diversa e non nasconderò il bello che in me, amavo, amo e amerò la vita con il cuore e con il proposito di aprirmi a tutti.

Siamo isole ma se lo vogliamo possiamo formare un arcipelago, e più ancora possiamo costruire ponti di collegamento, ancora di più se ci diamo lo statuto dei sentimenti e delle buone maniere, daremo vita a un paese, a una nazione, un continente al mondo.

Esperienza da ripetere assolutamente.

Momento meraviglioso da ripetere!!

Penso che ci debba essere una formazione costante in tal senso.

Con la speranza di rivederci presto!

Penso che questo sia un primo momento importante.

Sono sicura di essere più forte ora che ho affrontato i miei dubbi e le mie insicurezze.

Grazie Ugo di averci regalato questi momenti particolari.

In questo momento mi sento felice.

Alla prossima!

Bellissimo, grazie!

Mi è piaciuto il potersi aprire agli altri senza essere condizionati dai nostri timori e dalla nostra riservatezza.

Questo corso ha migliorato i rapporti tra colleghi creando empatia e facendoci scoprire quanto sia importante concentrarsi sulle emozioni nel contatto con l'altro.

L'incontro tra attività motorie, pensiero e emozioni ha prodotto serenità e empatia.

Mi sono sentita incoraggiata nei miei "esperimenti" quotidiani per combattere la noia e per abbattere muri relazionali. Ho visto finalmente l'aspetto umano dei miei colleghi.

E' stato un momento piacevole che ci ha avvicinato. Difficilmente ci sono occasioni per stare insieme al di là di riunioni di lavoro perchè tutti siamo presi dalla routine della quotidianità.

Questa esperienza mi ha soddisfatta perchè mi ha insegnato ad essere aperta anche con le persone con le quali non ho confidenza.

Questa giornata ha ulteriormente sensibilizzato aspetti della mia persona già presenti in me...ma come assopiti. Ho compreso l'importanza della gestualità nella comunicazione.

E' stato bellissimo far cadere le barriere nell'ambiente di lavoro e rafforzare l'affettività con i colleghi.

Mi ha aiutata a superare un blocco emotivo nei confronti dei colleghi e a sentirmi più a mio agio all'interno della classe.

Questo corso mi ha aiutata a prendere consapevolezza della mia energia, a riflettere sui tempi del mio essere e a modularli a seconda delle esperienze.

Ho compreso l'importanza della comunicazione e della relazione con gli altri. I momenti di condivisione con gli altri ci hanno dato la possibilità di non essere come colleghi ma come persone autentiche e spontanee.

Ho scoperto un approccio percorribile per vivere più profondamente le relazioni con i colleghi.

Ho scoperto di avere delle risorse che a volte non sfrutto e l'importanza di valorizzare gli altri.

Questo corso ha liberato tutto il mio essere!!

ISCHIA - CASAMICCIOLA

29 APRILE 2017

ISTITUTO COMPRENSIVO IBSEN

Seminario esperienziale di una giornata

FORMATORE: UGO RIZZO

Partecipanti: Insegnanti delle classi primarie e secondarie

Dirigente scolastico: Marina Allocca

Quelli che seguono sono i **liberi commenti** rilasciati in forma anonima all'interno degli specifici questionari di valutazione dell'esperienza distribuiti a tutti i partecipanti al termine del laboratorio.

Bellissima esperienza. Da continuare. Ricca di spunti da sviluppare.

È andata oltre le mie aspettative, in quanto non credevo potesse essere tanto coinvolgente ed emotivamente accattivante.

Oggi, dopo molto tempo, sono riuscita a sentire le mie emozioni più profonde. Provo, a fine corso, una sensazione di appagamento!

Ha rafforzato la mia autostima. Ho vissuto momenti che mi hanno sgombrato la mente, e aiutato a vivere delle emozioni pure.

Perché mi sono sentito veramente libero di esprimere liberamente le mie emozioni e opinioni, senza sentirmi giudicato ma ascoltato ed accolto.

Anche se non immaginavo come fosse strutturato è stato tutto piacevole, ha dato buoni spunti di riflessione e ci ha fatto re-incontrare guardandoci con occhi nuovi ... E facendoci sentire di essere tornati un po' bambini.

Perché mi fa capire in modo pratico cosa sia una relazione basata sul contatto interiore con l'altro.

È importante esprimere le proprie emozioni e condividerle con gli altri. Ho trovato un coinvolgimento che mi ha dato serenità.

Mi ha offerto tanti spunti di riflessione e mi ha insegnato a liberarmi da certe costrizioni.

Perché mi sono sentita libera.

Per il senso di libertà che ho riscoperto in me stessa. Mi sono sentita voluta bene.

Si è creato un clima allegro ed empatico con il gruppo che non mi aspettavo.

Mi sono divertita e rilassata.

Alle conoscenze di tipo teorico incarnare le stesse (Anche se per poco tempo) è risultato estremamente funzionale. Piccolo assaggio ma intenso.

COORDINAMENTO PROGETTO

Dr.ssa Lidia Gentile.

Dirigente 1° Circolo Didattico di Ischia.



Contatti diretti per approfondimenti informativi

Numero mobile: 333 5632635 Mail: lidiagentile1@alice.it

IL FORMATORE

Ugo Rizzo

Mental Coach

Formatore motivazionale specializzato in comunicazione e relazioni umane

Direttore della Scuola IBF Metodo RolandoToro® di Puglia

Giornalista



Uno dei più qualificati e conosciuti Formatori del Metodo RolandoToro® in Italia e nel Mondo. Giornalista e Formatore motivazionale, da più di 20 anni si occupa di benessere personale e soprattutto di comunicazione empatica applicata alle relazioni umane.

E' il Direttore della Scuola di Formazione per diventare Insegnanti del Metodo RolandoToro® che ha sede a Bari.

Nel 2006 crea il **metodo BioCoaching®**, un sistema di apprendimento teorico esperienziale per migliorare gli atteggiamenti mentali e motivazionali, diventando così il primo formatore italiano specializzato contemporaneamente in **Metodo RolandoToro®** e **Coaching Motivazionale**.

Nelle esperienze di crescita che Ugo propone, è sempre sorprendente la facilità con cui le persone si riaprono ed entrano in nuove e più profonde forme di relazione con sè stesse e con gli altri.

www.ugorizzo.it