

Somatic Movement Education Requisiti per la certificazione

Linee guida e formulari

LEBEN

NUOVA

Requisiti per la certificazione in Somatic Movement Education

Requisiti per il completamento di un programma in generale:

- Completamento di tutti i corsi del programma.
- Valutazione favorevole dei docenti.
- Verifiche complete delle competenze acquisite.
- Completamento e consegna della documentazione relativa ai compiti e alle sessioni richieste.
- Completamento degli studi complementari richiesti.
- Pagamento delle quote.

Tutti i requisiti devono essere soddisfatti per potersi diplomare. Tutti i compiti devono essere consegnati entro sei mesi dalla partecipazione all'ultimo corso in programma. Se non si completano tutti i requisiti entro sei mesi dopo l'ultimo corso, potrebbe essere applicata una "penale" per il ritardo e richiesti ulteriori compiti. Si prega di verificare con l'amministrazione del programma con cui si consegue il diploma.

Requisiti per il programma Somatic Movement Education

Si prega di salvare una copia di tutta la documentazione relativa ai compiti e di presentarla completa alla Direzione del programma **almeno 6 settimane prima del giorno di consegna dei diplomi.**

Compiti da svolgere per il programma Somatic Movement Education

- 10 *Study session*
- 10 Lezioni di *Somatic Movement Education*
- 5 Sessioni di *guidance*
- 3 Sessioni individuali (5 sessioni consigliate)
- 1 Progetto educativo/promozionale

Studi complementari

- 100 ore di pratica di movimento
- 50 ore di pratica di meditazione

Facoltative (consigliate)

- 25 ore di volontariato (relazione facoltativa)

Descrizione dei compiti da svolgere per il programma SME

Compiti da svolgere per conto proprio

Study session

Le *study session* sono pensate per aiutarti a organizzare la materia di studio e poi trasmetterla o presentarla a un'altra persona. La focalizzazione è su aspetti della materia affrontata durante i corsi: in quanto studente, la condividi in modo informale rivolgendoti a un amico, a un familiare oppure a un compagno o una compagna di studi. Puoi usare un libro di anatomia o gli appunti presi in classe per facilitare l'esposizione della materia che proponi.

Puoi proporre un'esplorazione ad ampio spettro a partire da un principio funzionale o da un sistema, oppure puoi scegliere un argomento in dettaglio.

Sono richieste due sessioni per ogni corso. In ciascuna delle due sessioni affronta un diverso principio o diverso aspetto. Fai riferimento alla scheda per le *study session*, inclusa nelle dispense dei corsi, per scegliere i temi da esplorare.

Ogni *study session* dovrebbe durare circa 1 ora – 1 ora e ½. Poiché l'obiettivo è condividere la materia di studio con qualcun altro, la maggior parte di queste sessioni dovrebbe essere svolta con una sola persona alla volta. Tuttavia, si può svolgere fino al 20% del totale delle sessioni con due o più persone.

Lezioni di educazione del movimento somatico (SME)

Queste lezioni sono simili alle *study session*, ma la materia di studio è condivisa con più persone. La relazione da consegnare è più dettagliata e include informazioni su come i tuoi studenti hanno risposto alle tue proposte e sulle tue intuizioni.

Per le lezioni SME seleziona degli argomenti relativi ai seguenti corsi: sistema scheletrico, sistema degli organi, sensi e percezione 1, BNP, RRR, sviluppo ontogenetico, sistema dei fluidi, sistema legamentoso, sistema muscolare, sistema nervoso e sistema endocrino. Almeno quattro (4) lezioni SME devono essere incentrate sulla materia di studio relativa allo sviluppo in età evolutiva (BNP, RRR, sensi e percezione 1, sviluppo ontogenetico).

Progetto educativo/promozionale

Realizzare un progetto educativo/promozionale è un'occasione di esercitarti nel comunicare attraverso il linguaggio scritto in che cosa consiste il tuo lavoro di Educatore del Movimento Somatico. Presenterai il tuo progetto al gruppo alla fine del programma, durante il corso Questioni di Professionalità. Può essere per esempio un articolo, un volantino, l'annuncio di un workshop, ecc., un prodotto finito ma anche in via di realizzazione.

Sessioni con un Practitioner o Teacher certificato

Sessioni di guidance

Le sessioni di *guidance* sono un'opportunità per ciascun allievo di ricevere dall'insegnante una specifica guida e un feedback sul modo in cui importanti principi e tecniche sono stati compresi nel processo di embodiment.

Queste sessioni si possono fare individualmente, in coppia o in piccoli gruppi, purché ciascuna persona riceva 30 minuti di attenzione su uno o più temi richiesti.

La scheda per la sessione di *guidance* è inclusa nel notebook di ciascun corso. Prima di fare una *guidance* si consiglia di rivedere i principi elencati, da soli o insieme a un compagno o una compagna di studio. Puoi quindi mettere dei segni di spunta accanto a ciascun principio indicando il tuo livello di comprensione.

Porta quindi con te la scheda compilata quando fai la *guidance*. Il Practitioner o Teacher la userà per decidere su quali aspetti è più opportuno concentrarsi durante la sessione o hai bisogno di maggiore supporto. Questa sessione non è un test di valutazione da parte del docente.

Le schede per le sessioni di *guidance* sono uno strumento importante che può aiutarti a organizzare l'apprendimento. Non elencano tutti i principi che vengono presentati in classe e nei notebook. Tuttavia, i principi contenuti nelle schede sono basilari per verificare la tua comprensione della materia

e il tuo livello di embodiment. Includi una copia della scheda nel pacchetto dei compiti a casa.

Sessioni individuali

Nelle sessioni individuali un Practitioner o Teacher (che deve anche essere socio professionista della BMCA) lavora con te per circa 1 ora. La sessione è incentrata su di te. Può riguardare un tuo problema specifico a livello fisico o psicofisico, oppure una tua domanda sulla materia BMC, o ancora, qualsiasi cosa tu voglia mettere a fuoco. Queste sessioni sono riportate in un'apposita scheda.

Studi complementari

Gli studi complementari permettono all'allieva/o che vuole diplomarsi di completare le proprie competenze attraverso pratiche e studi in una serie di campi. Svolti fuori dal contesto dei corsi, sono validi anche quegli studi svolti prima di accedere al programma SME.

Pratica di movimento

Qualsiasi studio di movimento praticato consciamente per acquisire maggiore consapevolezza ed esperienza di tipo cinestetico. Per esempio: danza, yoga, arti marziali, tai chi, atletica e altro.

Pratiche di meditazione

Pratiche che mettono a fuoco lo sviluppo della consapevolezza, che calmano la mente e che portano a un senso di armonia e a una capacità di presenza: meditazione seduta, preghiera, movimento autentico, tai chi, e altro.

Servizio di volontariato (facoltativo, minimo 25 ore consigliate)

Il servizio di volontariato è un'opportunità per acquisire esperienza in campi che ti interessano, e per far arrivare il BMC alla portata di una più ampia gamma di persone che altrimenti non potrebbero accedervi. Socialmente parlando, questo può avere un impatto significativo. Puoi offrire il tuo servizio a individui o a gruppi, mettendo in pratica principi e tecniche BMC nell'affrontare problemi o situazioni in ambiti che ti interessano. Alcuni tipi di volontariato che altri hanno fatto in passato sono: offrire corsi e workshop gratuitamente, lavorare con persone in centri per anziani, in case di cura, in carceri e ospedali, centri anti-violenza per le donne o di accoglienza per bambini, o anche dare assistenza a persone con mobilità limitata o disabilità di apprendimento.

Un'altra possibilità è offrire incontri individuali a persone che non possono permettersi questo tipo di servizi. Queste sessioni e/o lezioni private potrebbero anche essere utilizzate come *study session* o lezioni SME. Scrivere una relazione sul servizio di volontariato che hai svolto è facoltativo. In caso, è una sola relazione che comprenda tutte le ore svolte. Non dovrebbe essere più lunga di due pagine a doppia spaziatura, presentate poi insieme al resto dei compiti.

Includi per favore le seguenti informazioni:

1. Tuo nome
2. Data della relazione
3. Tipo di volontariato
4. Luogo
5. Date del servizio svolto
6. Numero di ore
7. Descrizione delle attività
8. Risultati e risposte
9. Tue percezioni, intuizioni, tuoi commenti.

N.B.

Per motivi didattici o amministrativi possono essere necessari adeguamenti ai requisiti del programma.

Linee guida e formulari per le relazioni

Lezioni di Somatic Movement Education (linee guida)

Le lezioni SME offrono l'opportunità di affinare la propria pratica nella pianificazione, organizzazione, osservazione e gestione di ciò che accade nel contesto di una lezione. Ciascuna avrà la durata di circa un'ora e sarà rivolta a due o più persone. In ciascuna lezione ci può essere una combinazione di vari principi sulla materia di studio e di diversi sistemi del corpo e/o aspetti dello sviluppo.

Per scrivere la relazione utilizza le seguenti linee guida. Puoi utilizzare la scheda nella pagina seguente (scrivendo direttamente nel pdf) oppure creando un tuo format includendo le informazioni richieste. È possibile scriverla in modo lineare, descrittivo e/o sintetico. La lunghezza della relazione deve essere al massimo di una pagina.

Informazioni di carattere generale:

1. Il tuo nome
2. Relazione # (numero progressivo)
3. Data della relazione
4. Data della lezione
5. Durata della lezione
6. Numero dei partecipanti
7. Iniziali o nome degli allievi (per ragioni di privacy omettere il cognome)
8. Età degli allievi (in modo approssimativo)
9. Maschio o femmina

Informazioni sul contenuto e sul procedimento della lezione:

10. Argomento principale della lezione (tema della lezione)
11. Tipo di materia di studio utilizzata (per esempio, scheletro, BNP, organi)
12. Come è stata organizzata la materia (quello che hai fatto)
13. Modalità di approccio (come hai agito, per esempio, col movimento, il tocco, dialogo verbale, voce, ecc.)
14. Risposta degli allievi (che cosa hai notato e che cosa ha espresso l'allieva e/o allievo; la risposta della famiglia se l'allievo è un bambino)
15. Commenti, sensazioni, emozioni, intuizioni (quello che senti e intuisce)
16. Considerazioni per azioni future (idee per altre esplorazioni in futuro)

Relazione su una lezione SME (formulario)

Tuo nome

Relazione #

Data relazione

Data lezione

Durata lezione

Numero partecipanti

Età partecipanti

Iniziali o nome proprio dei partecipanti

F M

Fai riferimento alle linee guida per ulteriori informazioni da includere. Salva con nome la relazione e usa di nuovo questa scheda

Sessioni individuali

Tutte le sessioni individuali devono durare almeno un'ora ciascuna. Nelle sessioni individuali un insegnante o un practitioner lavora con te. La sessione è centrata su di te: può riguardare un tuo problema specifico di natura fisica o relativo alla relazione corpo-mente, una questione che potresti avere rispetto alla materia di studio BMC, o altro ancora.

Le sessioni individuali devono essere svolte con un practitioner o con un insegnante BMC e possono avvenire durante il corso, quando sono presenti più practitioners e insegnanti, oppure tra un corso e un altro durante l'anno, nel luogo dove si abita se vicino c'è una persona con certificazione idonea. Ricevere la sessione individuale, che sia durante lo svolgimento di un corso o durante l'anno, può dare supporto al proprio processo personale in un momento particolare, o a quello formativo più in generale.

Per un elenco di practitioner e insegnanti BMC disponibili nella tua zona puoi contattare info@lebensnetz.it oppure la Body-Mind Centering Association all'indirizzo <https://bmcassociation.org/locate/professionals>

Dovrai contattare tu il practitioner o l'insegnante BMC per organizzare la sessione.

Fai per favore delle copie del seguente formulario, e portane una con te durante i moduli e in occasione della sessione per la firma del practitioner o dell'insegnante

Questa scheda vale come documentazione delle tue sessioni personali, conservala nella cartella dei compiti e inviane poi una copia insieme al pacchetto dei compiti.

Nome allieva/o

Data della sessione	Nome del practitioner o teacher (stampatello)	Firma del practitioner o teacher

Programma Somatic Movement Education

Scheda riassuntiva dei compiti da consegnare

Tutti i compiti devono essere consegnati all'ufficio del programma presso cui ti diplomi, in un unico pacchetto e al più tardi sei settimane prima dei giorni conclusivi (Verifica e Questioni di professionalità).

Usa questa scheda per tracciare l'andamento dei compiti ultimati e poi come copertina per il pacchetto che consegnerai.

Ti assumi la responsabilità di salvare una copia di tutti i compiti che consegni!

Tuo nome

Data di consegna

Il pacchetto compiti deve comprendere i seguenti documenti (metti un segno di spunta):

Attestati di partecipazione a tutti i corsi SME frequentati

Compiti

Study sessions 10 relazioni

Lezioni di SME 10 relazioni

Progetto educativo/promozionale 1 progetto

Sessioni

Sessioni di *guidance* 5 schede

Sessioni individuali (minimo 3) 3 4 5

Studi Complementari

100 ore Pratica di movimento

50 ore Pratica di meditazione

25 ore Servizio di volontariato (facoltativo) 1 relazione

Note

Ad uso della direzione del programma

Risultato della lettura dei compiti:

Incompleto: contattare l'allievo/a

Completo: Soddisfacente Insufficiente – deve essere svolto di nuovo

TEMPORANEO ADEGUAMENTO DEI REQUISITI E DEI COMPITI

Nel periodo di pandemia che tutti abbiamo attraversato, abbiamo visto un intensificarsi delle attività online, comprese situazioni di insegnamento-apprendimento. Premesso che idealmente il lavoro BMC viene svolto di persona e condiviso in gruppo in una stessa *location*, a causa delle restrizioni e del distanziamento dovuto al coronavirus, i direttori hanno deciso di accettare che una certa parte dei compiti sia svolta online. C'è la necessità tuttavia di regolare il numero di queste sessioni effettuate a distanza.

Nella tavola in basso trovate il numero massimo di sessioni/lezioni che possono essere svolte online. La regola vale fino al 31 luglio 2021, indipendentemente da quando i compiti saranno consegnati. Dopo tale data, i direttori dei programmi rivaluteranno la situazione e decideranno se apportare delle modifiche.

Si prega di includere quanto segue nel segnalare che il lavoro è stato svolto online:

- una breve valutazione di come la sessione o la lezione online ha funzionato per voi (50 - 100 parole);
- una nota nella singola relazione e nei sommari dei compiti per le consegne (pp. 10-11);
- il numero di sessioni effettuate online per ogni categoria (*study session*, lezione o sessione di *guidance*).

Da consegnare sei settimane prima della certificazione

Homework for Somatic Movement Education Program

10 Study session - max. 6 possono essere online

10 Lezioni di SME - max. 6 possono essere online

5 Sessioni di *guidance* - max. 3 possono essere online

3 Sessioni individuali (5 consigliate) max. 1 può essere online

1 Progetto educativo/promozionale

Studi Complementari

100 ore Pratica di movimento

50 ore Pratica di meditazione

Facoltative (consigliate)

25 ore servizio di volontariato (relazione facoltativa)