CHE L'IMPRONTA TI SIA LIEVE

Educazione all'ecologia affettiva

(Imparare dalle piante per ridurre la propria impronta ecologica)

Programma dei 4 workshop esperienziali online

Evento gratuito proposto per il Festival dello sviluppo sostenibile 2020

I – Incontro preparatorio (Mercoledì 9 settembre, ore 18:00-20:00)

- Presentazione degli interessati alla partecipazione e ascolto delle motivazioni a partecipare
- Presentazione dell'obiettivo principale del corso (riduzione impronta ecologica attraverso una riconfigurazione del rapporto tra corpo e ambiente)
- Presentazione delle basi teoriche del corso: come contattare la propria intelligenza organismica per creare significato (dal metodo di crescita personale "Focusing")
- Istruzioni per la compilazione del modulo di partecipazione
- Illustrazione del primo compito esperienziale per la partecipazione al Workshop I (simboleggiare l'impatto della crisi ecologica nella propria vita)

II – Workshop I - Individuare i semi di significato (Mercoledì 16 settembre, ore 18:00-20:00)

- Presentazione dei simboli scelti dai partecipanti nel compito esperienziale della settimana precedente
- Sintonizzazione corporea iniziale
- Distribuzione dei partecipanti nelle break-out rooms di Zoom
- Processi di Focusing a coppie con le domande metaforizzanti (ricevute nella settimana precedente) e disegno del proprio campo fenomenico
- Ritorno in plenaria per ascolto bisogni e paure
- Disegno del passo di azione per soddisfare bisogni/contrastare paure

III – Workshop II - Radicarsi (Mercoledì 23 settembre, ore 18:00-20:00)

- Dalla filosofia dell'implicito di Eugene T. Gendlin: il nostro corpo come corpo-pianta (conoscere attraverso una simbiosi con l'ambiente)
- Dalla neurobiologia delle piante di Stefano Mancuso: metafore per "risolvere i propri problemi senza scappare"
- Individuazione di progetti individuali di pratica attiva di simbiosi con una pianta

IV – Workshop III – Estendersi-proliferare (Mercoledì 30 settembre, ore 18:00-20:00)

- Empatia come base per costruire la resilienza di comunità
- Introduzione al metodo dei circoli dell'empatia e all'ascolto attivo
- Introduzione alla fondazione di un CREAG (Carbon Reduction Empathic Action Group)
- Strumenti di un CREAG: calcolatori impronta di carbonio e corso sull'energia del Post Carbon Institute (in corso di sottotitolazione in italiano)
- Saluti e propositi per il futuro dei partecipanti
- Ricapitolazione e illustrazione del questionario di valutazione finale (da restituire entro 14 giorni dalla fine del corso).

N.B. Se interessati a partecipare, scrivere una mail a MEG, insegnante del corso: meg.benessere@gmail.com, almeno una settimana prima della data indicata per l'incontro preparatorio.

Roma, 17 agosto 2020