ASCOLTA LA TUA VOCE!

Laboratorio di Promozione di Sani Stili di Vita e di Prevenzione dei Disturbi Vocali attraverso le life skills

Scuole dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I e II grado
a.s. 2019/2020

INTRODUZIONE

Il corso "Ascolta la tua voce!" fa parte del più generale progetto "Guadagnare Salute… con le *life skills*", inserito nel Piano Regionale della Prevenzione 2014-2019, che ha l'obiettivo di promuovere lo sviluppo ed il potenziamento delle *life skills, abilità di vita* indispensabili per il raggiungimento della "salute" intesa- da definizione dell'OMS- come "…*uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solo come un'assenza di malattia o di infermità*".

Il Laboratorio ha l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari per la prevenzione delle principali Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT) e per la prevenzione dei disturbi vocali, patologia da cui sono affetti molteplici professionisti ed in particolar modo gli insegnanti.

Utilizzando la metodologia della *Life Skills Education*, il corso favorisce il potenziamento delle *life skills*[1] dei docenti, indispensabili per compiere scelte consapevoli e funzionali per la propria salute.

Il corso è rivolto ai docenti delle Scuole dell'Infanzia, Primaria, Secondaria di I e II grado del territorio ASUR Marche AV5.

OBIETTIVI

- Potenziare le *life skills* emotive, sociali e cognitive dei docenti
- Promuovere stili di vita salutari per la prevenzione delle principali MCNT
- Promuovere stili di vita salutari per la prevenzione dei Disturbi vocali

ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Il Laboratorio si articolerà in quattro incontri di formazione/informazione della durata di tre ore ciascuno tenuti da una Logopedista (per la prevenzione dei Disturbi Vocali) e da una biologa nutrizionista (per la prevenzione delle MCNT).

1 incontro	Stili di vita salutari per la prevenzione delle Malattie Croniche Non Trasmissibili. I pilastri della voce. Esercitazioni pratiche
2 incontro	Viaggio al centro della voce. Esercitazioni pratiche
3 incontro	Professionisti della voce. Esercitazioni pratiche
4 incontro	Comunicazione efficace e benessere psicofisico. Esercitazioni pratiche

[1] Le *life skills* sono le "…*competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni…*" (OMS, 1994), come ad esempio le capacità di comunicare e di relazionarsi efficacemente, il senso critico, l'autoconsapevolezza, le abilità di risolvere problemi, di riconoscere e gestire le emozioni, di riconoscere e gestire lo stress.

DESTINATARI

Docenti delle Scuole dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I e II grado del territorio dell'ASUR Marche AV5 **che non hanno frequentato una delle precedenti sei edizioni da noi organizzate nel corrente anno scolastico**.

SEDE

Gli incontri si terranno presso le aule dell'Ufficio Formazione e Aggiornamento dell'ASUR Marche AV5 di Ascoli Piceno (c/o Ospedale "Mazzoni", via degli Iris snc) e di San Benedetto del Tronto (c/o Ospedale "Madonna del Soccorso", via S.Pellico n.7).

DATE

	SEDE	**ORARIO**	**DATE**
Settima edizione	San Benedetto del Tronto	16:30-19:30	Lunedì 3- 10- 17- 24 febbraio 2020
Ottava edizione	Ascoli Piceno	16:30-19:30	Lunedì 10-17-24 febbr.,2 marzo 2020
Nona edizione	San Benedetto del Tronto	16:30-19:30	Lunedì 9- 16- 23- 30 marzo 2020
Decima edizione	Ascoli Piceno	16:30-19:30	Mercoledì 11- 18- 25 marzo, 1 aprile 2020
Undicesima edizione	Ascoli Piceno	16:30-19:30	Lunedì 16-23-30 marzo, 6 aprile 2020

MODALITÀ DI ADESIONE

E' possibile iscriversi al Laboratorio inviando un'e-mail all'indirizzo z13.peas@sanita.marche.it **entro il 28 gennaio 2020** specificando:

1) nome e cognome
2) recapito telefonico (cellulare)
3) ISC e plesso scuola di appartenenza
4) edizione scelta.

I Laboratori sono a numero chiuso (massimo 20 corsisti) per facilitare l'esecuzione di attività pratiche; verranno attivati con un numero minimo di 10 partecipanti.

Le iscrizioni alle varie edizioni del corso verranno effettuate in base all'ordine di arrivo delle e-mail all'U.O.S.D. PEAS. e verranno confermate via e-mail nei giorni successivi.

Per qualsiasi informazione e/o chiarimento è possibile contattare il Coordinatore del progetto.

Coordinatore del progetto:

Dott.ssa Giulia Del Vais

Dirigente Psicologo U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute

Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV n.5

Tel. 0736/358032; e-mail: z13.peas@sanita.marche.it