

Simona Meroli



**FULLYLIFE
PROGRAM
SCHOOL**



CHI SONO

Appassionata seriale di relazioni umane, convinta che il benessere di ognuno di noi dipenda dall'incontro con l'altro. Il mio viaggio comincia dallo studio della danza e la sua espressività. Provare la gioia di comunicare con il corpo, entrare in relazione con l'altro attraverso gesti e movimenti condivisi scoprendo me stessa. Da qui constatare che il corpo comunica in ogni momento è stato folgorante, e riparte la mia ricerca alla scoperta dei principi mentali che governano la capacità di relazione. Tutto quello che ho compreso nelle mie osservazioni ha trovato riscontro nelle più recenti scoperte in neuroscienze. Il frutto di vent'anni di esperienza è stato condensato in nel Fullylife Program, che consente la comprensione simultanea a livello di mente e corpo di quale sia la modalità più efficace e naturale di connettersi ad una realtà sociale che sta dimenticando il significato di relazione.



FULLYLIFE®

PERCHÈ FULLYLIFE PROGRAM SCHOOL

Abbiamo ideato il Fullylife Program su richiesta della aziende che vogliono aumentare il benessere emotivo dei propri collaboratori. L'esperienza in dinamiche relazionali ed emotive unite allo studio del potenziamento delle Soft Skills ci ha permesso di mettere a punto il miglior programma per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva in azienda. Mi sono resa conto però, che se vogliamo che la società evolva verso uno stato di benessere diffuso, queste capacità vanno apprese a scuola, in modo che i nostri bambini possano già avere le competenze emozionali per essere protagonisti consapevoli e felici del loro futuro.



Unicità dello studente

La vita di ogni essere vivente è regolata da Leggi Biologiche della Natura che convergono verso la ricerca di un costante equilibrio tra gli aspetti Fisico, Mentale ed Emozionale.

Fare esperienza consapevole sulla specificità di linguaggio attraverso cui questi tre aspetti si manifestano equivale a facilitare lo sviluppo dell'identità personale di ogni bambino/a e ragazzo/a.

Tenendo conto di ogni fascia d'età, gli stimoli sono selezionati con l'obiettivo di allenare l'abitudine al cambiamento, all'autonomia di gestione delle problematiche e allo spirito di iniziativa.

Esercitando uno sguardo attento e costante sulle situazioni che si presentano, l'esperienza diviene strumento di consapevolezza delle proprie capacità, che potranno essere convogliate verso la possibilità di modellare il proprio futuro umano, sociale e vocazionale.





Lo studio come ***Benessere Personale***

“Chi sono?”

L'identità Personale passa attraverso l'Espressione: riflessioni, idee, gesti, movimenti, composizioni...

il mezzo attraverso cui si manifesta troverà la propria specificità a seconda della naturale inclinazione più affine ad ognuno.

La scoperta dell'identità personale in ogni ambito rimane in sé l'obiettivo fondamentale che crea benessere in chi ne fa esperienza e in chi la sa cogliere.

Lo studio come **Ruolo Sociale**

“Chi sono io nel gruppo?”

L'identità Sociale risiede nella consapevolezza del contributo che posso dare all'interno di un gruppo: mettere a disposizione il proprio talento specifico è motivo di arricchimento per sé e per la collettività. Nutrire un senso di appartenenza facilita l'apertura a conoscere e confrontarsi su basi paritarie, riconoscendo la dignità ed il valore intrinseco in ogni cultura.



Lo studio come **Processo Fisico, Mentale ed Emozionale**

“Motivazione, Entusiasmo e Partecipazione”

La componente emozionale gioca un ruolo importante nell'approccio allo studio: curiosità ed interesse sono aspetti che facilitano l'apprendimento e poiché non sempre si attivano in modo spontaneo, sono requisiti che è utile allenare in modo consapevole.

Stimolare congiuntamente la parte razionale (Corpo Mentale) e creativa (Corpo Emozionale) della persona conduce a risultati efficaci e duraturi. Congiuntamente alla mediazione corporea (Corpo Fisico), tali insegnamenti risuoneranno come parte integrante di tutta la persona e saranno più facilmente percepiti come insegnamento di vita, oltre che come esperienza scolastica e di benessere Personale e Relazionale.



CON IL
CORPO
FISICO

FACCIO, ESPRIMO, REALIZZO, CONCRETIZZO

**PRENDO DELLE RESPONSABILITÀ, INTRAPRENDO
DELLE INIZIATIVE, MI RENDO AUTONOMO**

**COMPRENDO LE MIE POTENZIALITÀ E I MIEI LIMITI,
OFFRO E CHIEDO AIUTO**

La consapevolezza del corpo fisico passa attraverso la comprensione di come funziona, come posso muovermi in sintonia con i suoi impulsi e la sicurezza di sentirne la forza creativa ed espressiva. Vivere la gioia di muoversi in un corpo consapevole e libero di manifestarsi.

CON IL
CORPO
MENTALE

RACCOLGO INFORMAZIONI, MEMORIZZO, ASSOCIO

RIELABORO, MI CREO UN PENSIERO

**ANALIZZO, SCELGO, CONFRONTO, MI APRO A
DIVERSI PUNTI DI VISTA**

La lucidità di una mente sana e reattiva deriva dall'abitudine di affrontare problematiche impreviste recuperando autonomamente punti di riferimento dai quali trarre delle certezze. Su queste basi diviene poi possibile riconoscere anche situazioni che aprono la possibilità a risposte molteplici e differenziate.

CON IL
CORPO
EMOZIONALE

**VIVO DELLE SENSAZIONI, ENTRO IN RELAZIONE,
NUTRO DELLE ASPIRAZIONI**

Le emozioni che viviamo non sono definibili in modo univoco e si rendono palpabili attraverso un sentito estremamente personale; ecco perché è spesso complesso riconoscerne chiaramente la natura. ne viene facilitata la comprensione a vantaggio di una crescita personale e di gruppo.

Modalità specifiche

Gli incontri pongono allo studente situazioni che stimolano la ricerca di soluzioni personali attraverso le seguenti modalità:

Composizione - esplorare, improvvisare e creare un nuovo vocabolario espressivo attraverso gesti, movimenti o parole

Presentazione - mostrare ed interpretare una produzione espressiva consapevole, nella forma di volta in volta utilizzata (verbale/fisica/grafica)

Senso Critico - osservare e riconoscere cosa succede all'interno di una composizione espressiva, saperlo verbalizzare (cosa comunica/cosa mi muove) e riconoscerne il valore per lo sviluppo di un personale spirito critico

