

"Il miglior impiego delle energie nelle relazioni interpersonali"

"Non c'è cosa sotto il cielo più grande dell'Educazione.

Con essa la virtù di uno viene trasmessa a molti.

La vera Educazione accelera il progresso di centinaia di anni."

(Jigoro Kano)

formazione professionale

Percorso di formazione professionale attraverso la metafora del Judo Tradizionale

Il "miglior impiego dell'energia" nella relazione con l'altro per perseguire il principio dell'"**insieme per crescere e progredire**" attraverso il metodo di insegnamento del Judo Tradizionale, così come elaborato da **Kano Jigoro** (illustre pedagogo dell' Università di Tokio 1860-1938), basato sulla necessità di alternare teoria e pratica ed in particolare di coinvolgere unitamente all'aspetto mentale quello fisico e quello emotivo. Una metodologia finalizzata a riconoscere, gestire ed ottimizzare le differenti reazioni assunte da una persona sottoposta ad uno stimolo e valorizzare la propria forza ed energia inserendosi nell'iniziativa dell'altro senza contrapposizioni, sfruttando la via della adattabilità e della flessibilità propria del Judo e scegliendo di volta in volta la tecnica adeguata, unitamente a concentrazione, intuizione, giusto stato mentale, rapidità di azione.

柔道

Durante le lezioni frontali e le sessioni di formazione esperienziale sono previsti feedback e interventi di formazione professionale volti a migliorare la gestione delle relazioni e delle comunicazioni interpersonali, anche in situazioni complesse, come nel caso di comportamenti esplosivi.

Premessa



Dal 1998 è attivo il "Laboratorio scolastico di Judo Tradizionale" in molte scuole primarie e secondarie di primo e secondo grado della provincia di Bologna. Da alcuni anni inoltre è avviato un "Laboratorio di formazione" per le tante realtà professionali che utilizzano questa metafora per veicolare concetti relativi alla adattabilità, alla gestione del cambiamento e all'ottimizzazione delle relazioni e delle comunicazioni interpersonali.

Infatti, in ogni contesto che vede protagonista l'altro, è richiesta **oggettività, misura, adeguato coinvolgimento emotivo, conoscenza dell'altro e dell'altrui punto di vista**, ma senza rinunciare a **metodo, spirito di decisione, prontezza e orientamento al risultato**, imparando ad affrontare le difficoltà con la **preparazione** e a trasformare ogni **caduta** in una nuova opportunità".

I concetti fondamentali del Judo, utili anche per le relazioni con gli altri sono:

- Il “**miglior impiego dell’energia**”, ovvero il perseguimento costante della massima efficacia ed efficienza nelle relazioni con gli altri: qual è l’approccio o il metodo migliore da adottare, che consenta un impiego realmente utile delle risorse che mettiamo in campo?
- “**insieme per crescere e progredire**”, al fine di sviluppare i rapporti interpersonali: come possiamo insieme raggiungere un risultato migliore, che aiuti a far crescere e progredire le persone coinvolte e il contesto sociale in cui si agisce?

Articolazione del corso:

- 3 incontri (venerdì 14, 21, 28 ottobre 2016) dalle ore 8.30 alle ore 13.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (totale ore 22,5) presso la sede del Selene Centro Studi (ingresso da via Gubellini 7 – Bologna)

Contenuti del Corso:

- “**la natura dell’acqua**”: Ju-do, ovvero la “via della **adattabilità**” per sviluppare l’attitudine ad adeguarsi con prontezza alle diverse situazioni e ai diversi interlocutori: come deve cambiare il proprio approccio, a seconda della situazione, del momento e della persona che ho davanti? Come attingere alla propria **resilienza** per far fronte positivamente alle difficoltà che inevitabilmente si incontrano nel relazionarsi e nel comunicare?
- “**stare di fronte**”: la metafora del combattimento come opportunità di “**con-fronto**”, ovvero di mettersi in gioco, esporsi, misurarsi per crescere e per dare un contributo agli altri; come influisce oltre al giusto atteggiamento, la capacità di **osservazione**, di **ascolto** e di **comunicazione**? ...e il gioco dei **ruoli**, la capacità di inserirsi nell’**iniziativa** dell’altro, di assumerla e cederla a seconda delle circostanze e degli obiettivi?
- “**Affiancare e non contrastare**”: “Indurre ad agire senza costringere” può essere la definizione stessa di judo; conoscere le diverse tecniche è importante, ma fondamentale è applicarle al momento giusto e in base alle caratteristiche e alle reazioni della persona che si ha davanti: entrare in relazione con lei, far leva sui suoi aspetti emotivi e motivazionali. Poi agire in base a ciò che si è visto e intuito.
- “**Influiamo sempre, quanto consapevolmente?**”: Il Judo Tradizionale ricerca costantemente il “giusto **stato mentale**” e la consapevolezza di cosa lo favorisce e cosa lo ostacola; di fronte a una sfida difficile come una relazione di aiuto, basata su comportamenti non sempre prevedibili e spesso richiedenti patteggiamento, compromesso e negoziazione, ma anche decisione e autodeterminazione è necessaria la costruzione del **senso di fiducia**: com’è possibile, attraverso il proprio atteggiamento e la comunicazione del corpo, influire sull’atteggiamento dell’altro? Se il modo in cui vedo la realtà genera emozioni e di conseguenza comportamenti coerenti con le mie visioni, come è possibile sviluppare



dare forma  all'azione

autoconsapevolezza e **capacità propriocettiva**, utilizzandole per veicolare messaggi di apertura, accoglienza e contenimento? E se influiamo sempre, come impatta il singolo gesto sulla collettività a cui si appartiene? L'importanza di riscoprire la dimensione del **rito** che favorisce l'autodisciplina, lo sviluppo della consapevolezza e dell' "insegnamento silenzioso"

- **"corpo mente cuore"**: tre elementi non disgiunti e tanto meno contrapposti, fondamentali strumenti di relazione e comunicazione che se ben "accordati tra loro" e sostenuti dal corretto stato mentale del **"qui ed ora"** senza desideri (proiezione nel futuro) e senza paure (proiezione nel passato), hanno come naturale conseguenza il **Ki-me**: spirito di decisione o intenzione senza riserve, che nel nostro agire quotidiano si esprime nell'**autorevolezza** e nell'**autenticità** necessarie per gestire ogni tipo di relazione e comportamento.
- **"agire, non reagire"**: dal gesto istintivo all'**azione consapevole**, utilizzando anche gli spunti offerti dagli studi del **Prof. Gilles Bui Xuan** dell'Università Cote d'Opale (Francia), sulle modalità istintivamente assunte da una persona sottoposta a uno stimolo per aiutare l'insegnante a definire un percorso didattico idoneo e finalizzato a portare le persone ad un crescente livello di coerenza delle proprie risposte adattative. Il **singolo**, il **gruppo** e la **collettività**: tre modi diversi di pensare, agire e reagire, tre dinamiche che necessitano di un adeguamento costante del modo di relazionarsi e di comunicare.
- **"medaglie sì, ma di ghiaccio"**: trasformare ogni caduta in una nuova opportunità, fondamentale in situazioni complesse che non hanno una "formula" risolutiva, ma richiedono una gestione contingente, spesso da ricercare con costanza attraverso diversi tentativi. **"Imparare a cadere"**, primo step della didattica del Judo Tradizionale, significa sapersi mettere in gioco, **vincere la paura con la preparazione**, mettersi in condizioni di sicurezza e sapersi immediatamente rialzare per essere pronti a un nuovo confronto. E come **"gestire la vittoria"** e i successi, celebrandoli per fissare l'autostima, ma dimenticandosene subito dopo per non rimanerne condizionati e per non perdere la capacità di sperimentare? **Con-vincere** (vincere insieme) e **per-suadere** (rendere soave): due modi per raggiungere l'obiettivo sostenendo la relazione.
- **"la tecnica della cintura nera e l'entusiasmo della cintura bianca"**: Nel judo i **Kata** sono l'esperienza trasmessa, la preparazione, la teoria. E' aderire a ciò che funziona, è la sintesi delle conoscenze di chi ci ha preceduto, la tecnica, il modello di riferimento.



Il **Randori** è l'esperienza primaria, l'esercizio libero, la pratica, in cui si dimostra la comprensione della forma e la capacità di adeguarsi al momento presente.

Kata sviluppa il senso sociale, l'appartenenza ad una tradizione; Randori aumenta la creatività e favorisce lo sviluppo della personalità. L'unità di Kata e Randori genera un risultato superiore alla somma dei singoli addendi (psicologia della gestalt).

dare forma  all'azione

L'apprendimento continuo, secondo il principio di alternanza tra la teoria (kata) e pratica (randori) è il modo migliore non solo per favorire una crescita di **competenze**, ma anche di **motivazione**, che è l'aspetto più difficile da preservare con l'avanzare dell'esperienza.

- **"unire la vecchia via alla nuova"**: l'insegnamento del Judo Tradizionale nasce anche per imparare a gestire al meglio il **cambiamento**, utilizzando tutte le risorse della persona, lasciando andare ciò che non serve più, valorizzando ciò che c'è di buono ed attuale nella propria esperienza passata, armonizzandola tuttavia con le sfide del futuro. E per favorire questo processo, è più efficace cambiare se stessi o pretendere di cambiare gli altri? La Via dell'adattabilità suggerisce inoltre che un modo adeguato per favorire i processi di sviluppo mantenendo però il **controllo** della situazione, non passa dall'esercitare una forte pressione sull'altro, ma dal mantenervi un costante contatto e una continua attenzione. Ciò consente un incessante riadattamento della situazione senza che questa possa sfuggire di mano.

Metodologia:

- lezione frontale;
- laboratori ed esercitazioni;
- formazione esperienziale di Judo Tradizionale.

Gli esercizi pratici sono alla portata di tutti e comunque restano facoltativi. Il contesto tuttavia è essenziale per dimostrare tramite il judo alcuni concetti veicolati e favorire l'apprendimento esperienziale e non solo teorico. Momenti di feedback alternano la pratica per la condivisione dei messaggi; per praticare durante le sessioni di formazione esperienziale è necessario portare: **block notes e biro, tuta da ginnastica oppure pantaloni lunghi, larghi e comodi, maglietta a maniche lunghe, ciabatte; si pratica a piedi nudi** (e/o calzini).



Docenti:

Guido Marchiani

Maestro di Judo Tradizionale, nel 1990 fonda la Scuola di Judo e l'Associazione culturale, polisportiva e di promozione sociale Selene Centro Studi. Propone attività per persone di ogni età all'interno della Scuola di Judo Tradizionale, è referente del laboratorio scolastico proposto dal Provveditorato agli Studi di Bologna, tutor per alcuni tirocini riconosciuti dall'Università di Bologna e docente di corsi di aggiornamento per i professori di scuole medie primarie e superiori di Bologna. Nell'ambito della Formazione Professionale propone il Judo Tradizionale per insegnare ad applicare "il miglior impiego delle energie" per i propri obiettivi, per le relazioni commerciali e i team di lavoro con laboratori che si sono svolti a Bologna, Milano, Verona, Trieste, Roma e Torino per le aziende Intesa San Paolo, Fiat, Continental, Alphabet, Engineering, Allianz, Cattolica e per i partecipanti al Master in Gestione Bancaria di TrainerMKT. Si dedica all'insegnamento del Judo a giovani a rischio sociale, carcerati, persone con disabilità fisiche, sensoriali o psichiche, collaborando attivamente con AUSL, Onlus e il Ministero di Grazia e Giustizia. In particolare è stato referente del progetto "Over the Gap" - Viaggio di studio ed interscambio Italia-Giappone sulle tematiche della pratica fisica e motoria, dell'integrazione e dello sviluppo delle autonomie della persona disabile, in collaborazione con Regione Emilia Romagna e Lombardia, Provincia e Comune di Milano, Bergamo e Bologna, Università agli Studi di Bologna, RAI3. Diplomato Educatore sportivo A.I.S.E (riconosciuta dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali), insegnante tecnico federale di judo e istruttore Centri Avviamento allo Sport FILKAM-C.O.N.I. per cui è stato Delegato Provinciale e Membro del Consiglio Direttivo Regionale. Attualmente Vice Presidente del Comitato Provinciale di Bologna A.I.C.S, Organizzatore Locale di Progetto per Servizio Civile Volontario, membro della Commissione sport, cultura e politiche giovanili del Comune di Bologna.

Simona Marchesini

Trainer nelle tematiche di Relazione Interpersonale e Comunicazione, progetta ed eroga corsi e percorsi di formazione professionale attraverso incontri d'aula, laboratori individuali e formazione esperienziale volti alla diffusione di metodologie relazionali produttive, allo sviluppo delle potenzialità, alla gestione e all'audit delle persone e alla promozione dell'apprendimento organizzativo.

Realizza percorsi di executive coaching individuale e in team per la gestione del cambiamento, il sostegno al ruolo e la crescita professionale. Ha seguito il coordinamento e l'organizzazione di sedici Master annuali post-experience, certificati secondo gli standard di qualità UNI EN ISO:9001 2000 e dall'ASFOR (Associazione Italiana Formazione Manageriale); dal 2006 è stata inserita nel corpo docente e nello staff di coaching dei Master. Si è occupata di progettazione e applicazione di sistemi di valutazione e di formazione finanziata da fondi interprofessionali; è stata responsabile Gestione Sistemi di Qualità per l'azienda di formazione e consulenza TrainerMKT di cui è stata Socio e membro del Consiglio di Amministrazione e per cui ha collaborato al progetto di riqualificazione delle risorse over 50, finanziato dal fondo For.te.

Come trainer e coach ha affiancato manager di diversi livelli in aziende come ADP, Allianz, Banche di Credito Cooperativo del Trentino, Beckman Coulter, Canon, Continental, Engineering, Gruppo Credito Valtellinese, I-faber Unicredit Group, Intesa San Paolo, I-Side, Kodak, Migros, Sentinel, Turbomach, Fiat, Mopar, LIUC - Università Carlo Cattaneo; tramite le docenze ai Master ha contribuito a formare nelle tematiche di comunicazione, relazione e pari opportunità i futuri responsabili di filiale di: Istituto Centrale Banche Popolari Italiane, Credito Valtellinese, Credito Siciliano, Banca Artigianato e Industria, Banca Agricola Mantovana, Banca Popolare Valsabbina, Banca Agricola Popolare di Ragusa, Banca di Piacenza, Banca Popolare di Cividale, Banca Popolare di Intra, Banca Popolare dell'Emilia Romagna, Banca di Credito Popolare, Banca Meridiana, Credito Artigiano, Credito del Lazio, Carifano - Cassa di Risparmio di Fano, Credito Piemontese e agenti e collaboratori delle agenzie Allianz Lloyd, Allianz Ras, Allianz Subalpina e Cattolica. E' membro del Consiglio Direttivo del Comitato Provinciale AICS di Bologna presso il quale collabora con realtà pubbliche (AUSL, Comuni) per la realizzazione di progetti formativi e sociali.