

| | | |
|--------------|---|-----------|
| 1 | Introduzione alla Suggestopedia Moderna | 7 |
| 1.1 | Introduzione alla Suggestopedia Moderna | 8 |
| 1.2 | I vantaggi del metodo | 10 |
| | | |
| 2 | La storia della Suggestopedia | 13 |
| 2.1 | Le origini della Suggestopedia | 14 |
| 2.2 | Lo sviluppo della Suggestopedia | 15 |
| | | |
| 3 | La dimensione scientifica | 19 |
| | Introduzione | 20 |
| 3.1 | Il cervello: nuove metafore | 20 |
| 3.2 | Formazione e consolidamento della memoria | 22 |
| 3.2.1 | La formazione della memoria: attenzione, motivazione, emozioni | 23 |
| 3.2.2 | La formazione della memoria | 23 |
| 3.2.3 | Il consolidamento della memoria | 24 |
| 3.3 | Stress e suggestioni | 25 |
| 3.4 | Il ruolo del contesto | 26 |
| 3.5 | Il rilassamento | 27 |
| 3.6 | Il ritmo e la musica | 28 |
| 3.7 | Conclusioni | 29 |
| | | |
| 4 | Stress e apprendimento | 31 |
| 4.1 | Salute e stress | 32 |
| 4.2 | Che cos'è lo stress? | 32 |
| 4.3 | I segnali del corpo e della mente | 35 |
| 4.4 | Convinzioni e stress | 38 |
| 4.5 | Cosa fare contro lo stress? | 43 |
| | | |
| 5 | Le fasi del metodo della Suggestopedia Moderna | 49 |
| 5.1 | La preparazione del docente e del corso | 53 |
| 5.1.1 | La preparazione del docente e del corso | 54 |
| 5.1.2 | La preparazione del docente | 55 |
| 5.1.3 | L'aula: ambiente e atmosfera positivi | 55 |
| 5.1.4 | Gli stimoli periferici: proposte strategiche, l'aula | 55 |

| | | |
|---------|---|-----|
| 5.1.5 | I materiali | 56 |
| 5.1.6 | Tecniche di visualizzazione | 57 |
| 5.2 | La fase presentativa | 67 |
| 5.2.1 | L'Ouverture | 68 |
| 5.2.2 | Il Concerto Attivo | 70 |
| 5.3 | Le fasi ricettive | 73 |
| 5.3.1 | Livelli di rilassamento | 74 |
| 5.3.2 | Attività di rilassamento | 74 |
| 5.3.3 | Gli obiettivi delle fasi ricettive | 75 |
| 5.3.4 | La scelta della musica | 77 |
| 5.3.5 | Il testo | 77 |
| 5.3.6 | La voce | 80 |
| 5.3.7 | Esempi di testi | 81 |
| 5.3.8 | Check | 84 |
| 5.4 | La fase attiva | 87 |
| 5.4.1 | Initiator | 88 |
| 5.4.2 | Il rompighiaccio | 88 |
| 5.4.3 | Le attività dinamiche | 89 |
| 5.4.4 | I giochi | 89 |
| 5.4.5 | Le danze | 89 |
| 5.4.6 | Le attività didattiche | 90 |
| 5.4.7 | La forma delle attività | 91 |
| 5.4.8 | La divisione dei gruppi | 91 |
| 5.5 | Integrazione Mentale e Future Pace | 95 |
| 5.5.1 | L'integrazione mentale | 96 |
| 5.5.2 | Future Pace | 96 |
| 6 | Componenti suggestopediche | 99 |
| 6.1 | La musica | 103 |
| 6.1.1 | Le caratteristiche della musica | 104 |
| 6.1.2 | La musica nel metodo della Suggestopedia Moderna | 105 |
| 6.2 | Fattori suggestivi | 111 |
| 6.2.1 | Definire obiettivi | 113 |
| 6.2.1.1 | Stabilire gli obiettivi del corso | 114 |

| | | |
|---------|--|-----|
| 6.2.1.2 | La definizione dei propri obiettivi | 115 |
| 6.2.2 | La desuggerione delle barriere di apprendimento e l'identificazione dei bisogni dei discenti | 121 |
| 6.2.2.1 | Le barriere suggestive | 122 |
| 6.2.2.2 | La desuggerione delle barriere | 122 |
| 6.2.2.3 | L'apporto della PNL nella desuggerione delle barriere dell'apprendimento | 124 |
| 6.2.2.4 | I bisogni dello studente e l'apprendimento | 126 |
| 6.2.2.5 | La nuova identità | 132 |
| 6.2.3 | Atmosfera e ambiente positivi | 135 |
| 6.2.4 | Il ruolo del docente, risorse | 139 |
| 6.2.4.1 | Favorire le risorse del discente | 140 |
| 6.2.4.2 | Il ruolo dell'insegnante | 140 |
| 6.3 | Stili di apprendimento e memoria | 147 |
| 6.3.1 | Gli stili di apprendimento | 148 |
| 6.3.1.1 | Il livello sensoriale | 148 |
| 6.3.1.2 | Il modello Felder-Silverman | 151 |
| 6.3.1.3 | La teoria delle intelligenze di Gardner | 151 |
| 6.3.2 | La memoria | 152 |
| 6.3.2.1 | Le tecniche della memoria | 154 |
| 6.4 | Il processo del gruppo | 161 |
| 6.4.1 | Il gruppo | 162 |
| 6.4.2 | Studenti problematici | 165 |
| 6.5 | Mettere in ritmo | 167 |
| 7 | La scaletta | 173 |
| 8 | Tecniche di comunicazione | 181 |
| 8.1 | Premessa | 182 |
| 8.2 | La comunicazione | 183 |
| 8.3 | Stili di comunicazione | 185 |
| 8.4 | La comunicazione bidimensionale | 186 |
| 8.4.1 | L'incisività della comunicazione | 187 |
| 8.4.2 | La comunicazione non verbale | 187 |
| 8.4.3 | La comunicazione paraverbale | 192 |

| | | |
|--------------|--|------------|
| 8.4.4 | Il ricalco non verbale | 192 |
| 8.5 | Le parole | 192 |
| 8.5.1 | La varietà della lingua | 193 |
| 8.5.2 | Il linguaggio positivo e il Reframing | 193 |
| 8.5.3 | Accenni di Analisi Transazionale | 196 |
| 8.5.4 | L'anatomia del messaggio (Schulz von Thun) | 197 |
| 8.5.5 | Il ricalco verbale | 198 |
| 8.6 | Metafore | 199 |
| | | |
| 9 | Introduzione alla Programmazione Neurolinguistica (PNL) | 203 |
| 9.1 | Premessa | 204 |
| 9.2 | La PNL e la Suggestopedia Moderna | 204 |
| 9.3 | La definizione della PNL | 204 |
| 9.4 | I presupposti | 205 |
| 9.5 | Alcune tecniche della PNL | 206 |
| | | |
| 10 | Il Feedback | 209 |
| | | |
| 11 | Conclusioni | 215 |
| | | |
| 12 | Bibliografia | 217 |