

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