MINDFULNESS EDUCATION

SCUOLA DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI, EDUCATORI E PROFESSIONISTI DELL'AMBITO PSICO-SOCIALE

CARTA del DOCENTE

Promuovere la consapevolezza nella realtà scolastica e promuovere il ben-Essere individuale e relazionale.

TITOLO RILASCIATO
INSEGNANTE DI MINDFULNESS IN EDUCAZIONE

Il percorso, articolato in più di **200 ore di formazione**, permetterà ai partecipanti di acquisire le **competenze personali e professionali** per rispondere con saggezza alle sfide dell'ambiente scolastico e portare il **potere trasformativo** della **Mindfulness** a bambini e ragazzi.

A conclusione del training di formazione, i professionisti potranno sviluppare e facilitare **progetti di Mindfulness** rivolti a bambini e ragazzi.

MINDFULNESS

Che cos'è e perché portarla a scuola?

Per **Mindfulness** si intende la capacità di **restare aperti** al momento presente, in modo non giudicante. Questa **qualità di presenza** permette di superare i comportamenti automatici e di attingere alle **risorse interiori** di calma, chiarezza, saggezza e gentilezza, che hanno profondi benefici sulla **salute** individuale e sul **benessere relazionale**.

L'attuale ricerca scientifica evidenzia un impatto fortemente positivo della Mindfulness per i professionisti dell'educazione, favorendo la riduzione dello stress, la prevenzione del burn-out e una migliore gestione delle relazioni. Nei bambini e nei ragazzi la Mindfulness genera un significativo miglioramento dell' attenzione, della concentrazione e della fiducia con una riduzione di alcune difficoltà cognitive e comportamentali.

IL PERCORSO

Quali finalità e obiettivi?

I professionisti potranno coltivare l'ascolto interiore e la **consapevolezza**, imparando a prendersi **cura di sé** nel fronteggiare le situazioni stressanti e a **relazionarsi in modo chiaro e calmo** con colleghi, bambini, ragazzi e genitori.

Attraverso le competenze teoriche e pratiche apprese i professionisti potranno **promuovere**, nei bambini e ragazzi, preziose **abilità cognitive, emotive e relazionali** come ad esempio la concentrazione, la calma, l'empatia e la capacità di cooperazione. Abilità che rappresentano elementi fondamentali per lo sviluppo di un **clima relazionale sano** e per la prevenzione di comportamenti di bullismo, di discriminazione e di ritiro sociale.

MODULO 1

RESPIRO E CONCENTRAZIONE

26-27 Novembre **2022**

Incontrare la Mindfulness: ancorarsi al respiro e allenare attenzione e concentrazione

MODULO 2

CORPO E SENSAZIONI

17-18 Dicembre **2022**

Fare amicizia con il corpo e le sensazioni: rilassarsi e apprezzare il momento presente

MODULO 3

EMOZIONI

14-15 Gennaio **2023**

Espandere il campo della consapevolezza :) familiarizzare con le proprie emozioni anzichè esserne travolti

MODULO 4

PENSIERI

18-19 Febbraio **2023**

Come funziona la mente: la natura dei pensieri e la loro influenza sulla percezione della realtà

MODULO 5

MENTE GIUDICANTE

18-19 Marzo **2023**

Consapevolezza della mente giudicante: liberarsi dalle voci critiche

MODULO 6

QUALITÀ UMANE

15-16 Aprile **2023**

Coltivare le qualità umane: pratiche di accettazione e sviluppo delle risorse interiori

MODULO 7

EMPATIA

13-14 Maggio **2023**

Sentire l'altro attraverso l'empatia: promuovere sostegno reciproco e collaborazione

MODULO 8

MINDFULNESS IN RELAZIONE

17-18 Giugno **2023**

Mindfulness in relazione: noi e gli altri. Imparare a co-esistere e co-regolarsi

MODULO 9

SEMINARIO RESIDENZIALE

7-11 Luglio **2023**

Praticare la Mindfulness e progettare percorsi per diverse fasce d'età

CHI SIAMO

Siamo un gruppo di **professionisti**, educatori, insegnanti, psicologi, psicoterapeuti e counselor con una consolidata esperienza nella Mindfulness.

Crediamo nell'importanza di integrare in ambito educativo la **conoscenza della mente** e lo **sviluppo di competenze non cognitive**.

Mindfulness Education è un progetto di Mindfulness Project, la **prima associazione** nata in Italia per la ricerca e lo **sviluppo della Mindfulness**.

A CHI CI RIVOLGIAMO

Il percorso è rivolto a insegnanti, educatori e a **tutti i professionisti** dell'**ambito scolastico**, **educativo o psico-sociale** che lavorano con bambini o adolescenti nelle fasce d'età dalla scuola dell'infanzia alla scuola superiore.

Per partecipare non è necessario avere pregresse esperienze di Mindfulness.

METODOLOGIA FORMATIVA E MATERIALI

La metodologia formativa è **teorico-esperienziale**. Durante i seminari saranno utilizzati diversi strumenti, tra i quali **insegnamenti teorici**, **pratiche di mindfulness**, spazi di confronto e condivisione, **esercitazioni** di coppia, piccoli gruppi e **role-playing** formativi.

Verranno inoltre forniti alcuni **materiali** (dispense e file audio) per **sostenere l'apprendimento** tra un modulo e l'altro.

COSTI

Il costo del percorso completo è di **1.800 €, da versare in 4 rate** così ripartite:

- **Prima rata** di 500 € (comprensiva del costo della tessera associativa di validità annuale) da versare entro il 18 Novembre 2022;
- **Seconda rata** di 400 € da versare entro il 15 gennaio 2023;
- **Terza rata** di 400 € da versare entro il 19 marzo 2023;
- **Quarta rata** di 500 € da versare entro il 21 maggio 2023.

Al costo del corso è necessario aggiungere la spesa per il vitto e l'alloggio del modulo intensivo conclusivo, che si terrà in formula residenziale (costo giornaliero indicativo 60 € in pensione completa).

Il corso è **accreditato MIUR** a livello nazionale e sarà possibile per i docenti utilizzare lo sconto della **Carta Docente**.

Per i professionisti che non possono usufruire di tale agevolazione è previsto uno sconto dedicato come segue:

- **10% sulla quota di partecipazione per 2 persone** che si iscrivono insieme
- **15% sulla quota di partecipazione per 3 o più persone** che si iscrivono insieme.

Per ricevere ulteriori informazioni sui costi e modalità di iscrizione visita la pagina web:

https://www.mindfulnesseducation.it/index.php/il-percorso/costi-e-iscrizioni

Oppure contattaci a:

segreteria@centromindfulnessmilano.com

Massimo Pozzi: 333 459 5146

Mindfulness Education è un progetto di

In collaborazione con