

BENEFICI DELL'APPLICAZIONE DELLA MINDFULNESS A SCUOLA

PER GLI INSEGNANTI:

- Migliora la concentrazione e la consapevolezza.
- Aumenta la responsività verso i bisogni degli studenti.
- Promuove l'equilibrio emotivo.
- Favorisce la gestione e la riduzione dello stress.
- Favorisce sane relazioni al lavoro e a casa.
- Valorizza il clima in classe.
- Favorisce il benessere generale

PER GLI STUDENTI:

- Favorisce la "prontezza ad imparare".
- Promuove le rendimento scolastico.
- Rafforza attenzione e concentrazione.
- Riduce l'ansia prima delle prove.
- Promuove l'auto-riflessività e la calma.
- Migliora la partecipazione della classe attraverso il controllo dell'impulsività.
- Fornisce degli strumenti per ridurre lo stress.

ISIMIND4KIDS

ISIMIND4KIDS è la nuova area dell'associazione nata per rispondere a tutti coloro, clinici e non, che sono interessati all'applicazione e alla diffusione della Mindfulness nell'età evolutiva (settore clinico, sociale ed educativo).

Quest'area ha per scopo la diffusione della formazione, la conoscenza, la promozione della ricerca scientifica e l'utilizzo nell'ambito psicoterapeutico, medico, sociale, educativo delle prospettive basate sulla Mindfulness e della meditazione di consapevolezza (o insight meditation) e, in particolare, della Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) e del programma Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR) per bambini ed adolescenti e del programma MBWE per insegnanti.

Iscrizioni

La quota d'iscrizione è 230 euro per le registrazioni effettuate entro il 30 marzo 2019; la quota comprende l'iscrizione annuale all'AIDAI Piemonte.

Dopo tale data il costo sarà 260 euro.

Le iscrizioni si chiuderanno il 18 aprile 2019.

Per iscriversi è necessario inviare un'e-mail a:
aidai.piemonte@gmail.com

Il corso verrà attivato con un minimo di 20 partecipanti e sarà a numero chiuso (max 30 partecipanti).



Organizza

MBWE- Mindfulness Based Wellnes Education Training Mindfulness Based per insegnanti



4 - 5 maggio '19

25 - 26 maggio '19

ore 9.30 - 18.00

(39 ore - 2 week end)

Torino

(sede da definire)

Numerosi studi hanno dimostrato come la mindfulness applicata al mondo della scuola riduce lo stress, favorisce il benessere, rende il funzionamento psicologico più adattivo, e migliora le funzioni cognitive, incluse le capacità legate all'attenzione (Chiesa, Calati, & Serretti, 2011; Ivanovsky & Malhi, 2007; Keng, Smoski, & Robins, 2011). Gli interventi mindfulness based inoltre promuovono flessibilità cognitiva (Kashdan & Rottenberg, 2010) e autoriflessione (Farb et al., 2007), aiutando gli insegnanti a superare la tendenza verso la reattività emotiva in risposta al comportamento degli studenti, che contribuisce allo stress emotivo e al burn-out (Chang, 2013; Jennings & Greenberg, 2009). Attenzione mirata e aperta consapevolezza possono avere diversi effetti sulle funzioni cognitive associate alla creatività.

Una recente ricerca ha dimostrato che la mindfulness applicata all'insegnamento promuove nella struttura del cervello significativi cambiamenti associati a miglioramenti riguardanti l'apprendimento e i processi di memoria, la regolazione dell'emozione, lo sviluppo del cambio di prospettiva, tutte capacità necessarie per un efficace insegnamento e apprendimento (Hölzel et al., 2011).

La consapevolezza è un modo cosciente e significativo di sintonizzarsi con ciò che accade dentro e attorno a noi. Questo specifico approccio al prestare una attenzione consapevole migliora la concentrazione mentale, il rendimento scolastico, e rafforza le abilità che contribuiscono all'equilibrio emotivo. Le capacità di essere gentili, empatici e compassionevoli, supportano e sono supportate dalla consapevolezza. La consapevolezza e la cura profonda contribuiscono allo sviluppo di relazioni sane a casa e a scuola.

MBWE per insegnanti

Training di 8 sessioni (Soloway nel 2010) modellato sul programma MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction ideato nel 1990 da Jon Kabat-Zinn, fondatore della Stress Reduction Clinic dell'Università del Massachusetts. Il training è nato dall'esigenza di rispondere alla necessità di trattamento e di prevenzione dello stress lavoro-correlato e del burnout. Lo stress sul posto di lavoro può portare a conseguenze negative sulla salute fisica e mentale. Gli insegnanti sono chiamati a rispondere ai bisogni dei ragazzi e spesso devono affrontare e cercare soluzioni a problemi emotivamente impegnativi. L'applicazione del programma MBWE, oltre alla riduzione dello stress, ha come obiettivi la salute e la promozione del benessere in ambito scolastico.

OBIETTIVI del training

1. Migliorare la capacità dell'insegnante di rispondere (anziché reagire) a situazioni stressanti sia in classe (con i ragazzi) che al di fuori della classe (con i genitori, i colleghi), al fine di ridurre i livelli di stress e di migliorare la sua salute;
2. Esplorare la comprensione e l'esperienza di vari aspetti del benessere (emotivo, fisico, mentale, sociale, ecologico, professionale e spirituale);
3. Aiutare l'insegnante a sviluppare di strategie di insegnamento per portare consapevolezza e benessere nella sua aula acquisendo la capacità di motivare e di dirigere l'attenzione degli studenti;
4. Integrare la consapevolezza del momento presente in attività comuni di tutti i giorni come parlare e ascoltare prestando particolare attenzione alle emozioni e ai modelli di pensiero comuni.

Dott.ssa Stefania Rotondo

Psicoterapeuta coordinatrice del **Centro Psicoterapeutico e Mindfulness Emiliano**.

Esperta in terapia di gruppo con bambini ed adolescenti, si occupa da diverso tempo di terapia dialettico-comportamentale con adolescenti e giovani adulti. Conduce corsi di formazione, workshop e training sull'applicazione della Mindfulness con una varietà di popolazioni tra cui professionisti, insegnanti, genitori e adolescenti.

Membro direttivo ISIMIND e referente dell'area evolutiva (ISIMIND4KIDS). Autrice di diversi training mindfulness based in sperimentazione con bambini ed adolescenti; **coautrice della sperimentazione italiana della CAMM (Child Adolescent Mindful Measures**, questionario di valutazione della Mindfulness). Coordinatrice didattica del Master sulle applicazioni cliniche della mindfulness (Mi)

Dott.ssa Erica Xodo

Psicologa Psicoterapeuta ad indirizzo Cognitivo Comportamentale e **Terapeuta EMDR**. Ha partecipato ad un master in mindfulness in ambito clinico ed evolutivo con docenti internazionali, conseguendo il titolo di **insegnante di mindfulness**. Conduce da alcuni anni gruppi di mindfulness MBCT per il disturbo ossessivo compulsivo e i disturbi d'ansia e dell'umore, svolgendo anche attività di ricerca. Lavora privatamente occupandosi di disturbi d'ansia e dell'umore con pazienti adulti ma anche in età evolutiva, svolgendo progetti di mindfulness anche all'interno di scuole. Ha partecipato a diversi ritiri di meditazione con Lama Rinchen Palmo, R. Nairn, F. Didonna. Fa parte del **Consiglio Direttivo dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (IS.I.MIND)**. **E' referente per il progetto MindUP all'interno di ISIMIND4KIDS**