



# MINDFULNESS EDUCATION



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



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

**28-29 ottobre 2023**

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



## MODULO 2

### CORPO E SENSAZIONI

**25-26 novembre 2023**

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



## MODULO 3

### EMOZIONI

**13-14 gennaio 2024**

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



## MODULO 4

### PENSIERI

**17-18 febbraio 2024**

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



## MODULO 5

### MENTE GIUDICANTE

**16-17 marzo 2024**

Consapevolezza della mente giudicante: liberarsi dalle voci critiche



## MODULO 6

### QUALITÀ UMANE

**20-21 aprile 2024**

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



## MODULO 7

### EMPATIA

**11-12 maggio 2024**

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



## MODULO 8

### MINDFULNESS IN RELAZIONE

**15-16 giugno 2024**

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



## MODULO 9

### SEMINARIO RESIDENZIALE

**6-9 luglio 2024**

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 **5 rate** così ripartite:

- › **Prima rata** di iscrizione al corso di 300 € (comprensiva del costo della tessera associativa di validità annuale) da versare entro il 29 settembre 2023;
- › **Seconda rata** di 500 € da versare entro il 15 dicembre 2023;
- › **Terza rata** di 500 € da versare entro il 29 febbraio 2024;
- › **Quarta rata** di 500 € da versare entro il 15 maggio 2024.

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 50 € 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.
- › **Sconto early bird del 20%** per tutti coloro che si iscrivono **entro il 30 Giugno 2023**.



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:

**[mindedumilano@gmail.com](mailto:mindedumilano@gmail.com)**

**Massimo Pozzi: 333 459 5146**



Mindfulness Education è un progetto di

**Mindfulness Project**

In collaborazione con

