



# MINDFULNESS EDUCATION

*corso di formazione per insegnanti  
ed educatori*



## PORTARE LA MINDFULNESS A SCUOLA

un percorso di formazione per portare la consapevolezza nella realtà scolastica e promuovere il ben-Essere individuale e relazionale.



## TITOLO RILASCIATO: certificazione in 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 e chiarezza mentale alle sfide dell'ambiente scolastico e portare il **potere trasformativo** della **Mindfulness** a bambini e ragazzi.

A conclusione del training di formazione, i professionisti conseguiranno la **certificazione in Insegnante di Mindfulness in Educazione**, che permetterà loro di sviluppare e promuovere **progetti di Mindfulness in Educazione**, rivolti a bambini e ragazzi.

# Mindfulness

## Che cos'è e perchè portarla a scuola?

Per Mindfulness si intende la capacità di **restare aperti** al momento presente, in modo non giudicante. Questa **qualità umana** di stare nell'esperienza ci permette di superare i nostri comportamenti automatici e di attingere alle **risorse interiori** di calma, chiarezza, saggezza, gentilezza, che hanno profondi benefici sulla nostra **salute** individuale e sul **benessere** delle nostre relazioni.

Molte ricerche scientifiche in **ambito educativo**, riportano un'impatto positivo della Mindfulness nello sviluppo della **presenza mentale** e delle **qualità interiori**, come empatia, fiducia, comprensione, benevolenza e nel miglioramento delle relazioni tra insegnante e allievo e tra colleghi. Così come nella **prevenzione** dello **stress**, del **burnout** dei professionisti che operano in questo ambito.



## Il percorso

### Quali finalità e obiettivi?

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

Attraverso le competenze teoriche e pratiche apprese potranno inoltre **promuovere**, nei bambini e ragazzi, le abilità di **attenzione/concentrazione**, **memoria**, insieme con alcune qualità naturali dell'Essere: **calma** interiore, gioia, **fiducia**, empatia, gentilezza, capacità di **cooperazione** e **responsabilità** sociale. Elementi fondamentali per lo sviluppo di un **clima relazionale sano** (preventivo rispetto a comportamenti di bullismo, discriminazione e ritiro sociale) e per favorire il **benessere emotivo**, interpersonale e sociale.



# PERCORSO DETTAGLIATO

Calendario Milano Novembre 2021 - Luglio 2022



## MODULO 1: RESPIRO E CONCENTRAZIONE

27 - 28 Novembre 2021

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

## MODULO 2: CORPO E SENSAZIONI

18 - 19 Dicembre 2021

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



## MODULO 3: EMOZIONI

15 - 16 Gennaio 2022

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



## MODULO 4: PENSIERI

19 - 20 Febbraio 2022

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





## MODULO 5: MENTE GIUDICANTE

19- 20 Marzo 2022

**Consapevolezza della mente giudicante: liberarsi dalle voci critiche**

## MODULO 6: QUALITA' UMANE

9 - 10 Aprile 2022

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



## MODULO 7: EMPATIA

14 - 15 Maggio 2022

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

## MODULO 8: MINDFULNESS IN RELAZIONE

25 -26 Giugno 2022

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



## MODULO 9: PROGETTARE PERCORSI

residenziale: 6 - 10 Luglio 2022

**Progettare percorsi di Mindfulness per diverse fasce di età e rituali di fine percorso**

## Chi siamo:

Mindfulness Education è un progetto di **Mindfulness Project**: la prima associazione nata in Italia per la ricerca e lo sviluppo della Mindfulness. Siamo un gruppo di professionisti: educatori, insegnanti, psicologi, psicoterapeuti e counselor, con una consolidata esperienza di Mindfulness. Crediamo sia necessario affiancare alle modalità educative tradizionali, anche la **conoscenza della mente** e lo **sviluppo delle qualità umane** utili nel rapporto con se stessi e con gli altri.

Per conoscere le nostre biografie visita la pagina: <https://www.mindfulnesseducation.it/index.php/chi-siamo>



## A chi ci rivolgiamo

Il percorso è rivolto a **insegnanti** di ogni ordine e grado e a tutte quelle **figure professionali che**, a diversi livelli, **si occupano di educazione** in ogni fascia di età: pedagogisti, educatori, animatori socioeducativi, assistenti di comunità infantile ecc. 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.

La metodologia prevede alcuni **materiali di approfondimento** (dispense, file audio) e schede pratiche per le esercitazioni, da poter svolgere tra un modulo e l'altro.



## Costi:

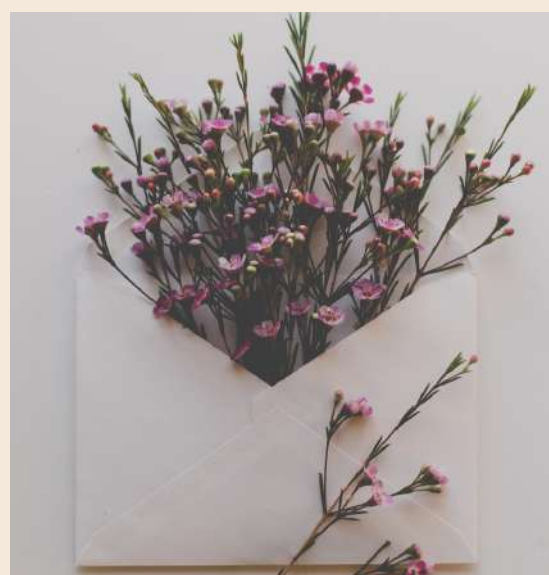
Il costo del percorso completo è di **1.800 €**, da versare in 4 rate così ripartite:

- **Prima rata** di 500 € (comprensiva del costo della tessera associativa di validità annuale) da versare entro il 19 Novembre 2021;
- **Seconda rata** di 400 € da versare entro il 18 Febbraio 2022;
- **Terza rata** di 400 € da versare entro il 22 Aprile 2022;
- **Quarta rata** di 500 € da versare entro il 30 Giugno 2022.

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 gli **altri professionisti che lavorano in ambito educativo** (liberi professionisti, dipendenti o collaboratori di cooperative, enti no profit o enti pubblici), che non possono usufruire di tale agevolazione, abbiamo previsto uno **sconto dedicato** come segue:

**10% del costo totale, per 2 persone** che si iscrivono insieme  
**15% del costo totale, per 3 o più persone** che si iscrivono insieme.



## Iscrizioni e contatti:

Per ricevere ulteriori informazioni sui costi e le modalità di iscrizione al percorso formativo in Mindfulness Education, in partenza a Milano a Novembre 2021, visita la sezione del nostro sito web:

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

Oppure contattaci a:  
**segreteria@centromindfulnessmilano.com**  
 Elsa Chiesa: 338 467 7351



è un progetto di



con la collaborazione di



e di

