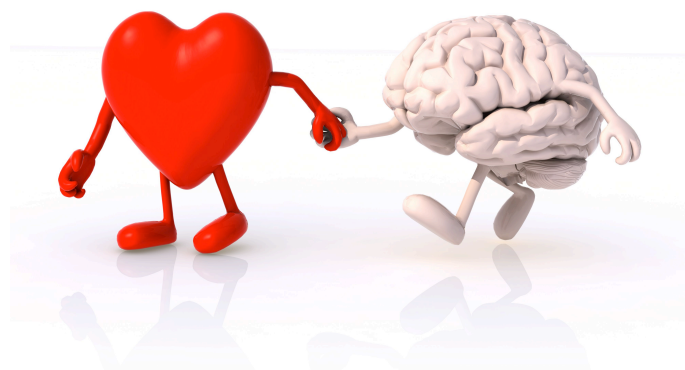




MBTS - Mindfulness Based Teachers and Students **L'altro apprendimento:** **Il potenziale della Mindfulness per una scuola di vita**

Presentazione dei percorsi mindfulness
per la riduzione dello stress nella scuola.

Excel Roma Montemario
via degli Scolopi 31, Roma
Sabato 23 MAGGIO 2015
9,30 - 12,30



Cosa è la mindfulness

La parola mindfulness significa letteralmente presenza mentale o consapevolezza. La mindfulness è una forma particolare di consapevolezza, un "aprirsi al momento presente" che va oltre gli schemi reattivi abituali, che spesso ci allontanano dal qui ed ora.

La prospettiva della mindfulness introduce un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza, con se stessi e con gli altri, permettendoci di entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi proprio mentre accade e dunque di prenderci cura in modo immediato del corpo e della mente.

L'introduzione di percorsi volti alla coltivazione della Mindfulness nelle scuole è di fondamentale importanza per tutti coloro, insegnanti e allievi, che partecipano attivamente a costruire giorno per giorno l'esperienza del sapere: quell'esperienza integrale che ha luogo solo dove teoria e prassi si incontrano e in cui il bisogno di conoscere non è indipendente dall'esistenza tutta.

Per gli insegnanti:

Ricerche hanno evidenziato come siano in particolare alcune qualità della relazione a produrre i maggiori benefici: attenzione e presenza mentale, attitudini quali empatia, fiducia, calore, comprensione, accettazione, gentilezza, supporto positivo e incondizionato e coerenza tra insegnante e allievo, (Bohart, Elliott, Greenberg & Watson, 2002).

Le stesse attitudini inoltre sono state individuate anche come fattori di prevenzione del burnout, quell'insoddisfazione e irritazione quotidiana, prostrazione e svuotamento, senso di delusione e di impotenza che insorgono in molti lavoratori che operano all'interno delle professioni di aiuto.

Il protocollo mindfulness per insegnanti coltiva attitudini mentali che facilitando una relazione efficace, riducono lo stress quotidianamente prodotto dalla difficile arte dell'educare e promuovono processi di salute che contrastano i fenomeni di burn out.

Per gli allievi:

Così come per gli adulti, è possibile allenare anche bambini ed adolescenti a prestare un'attenzione *mindful* all'esperienza interna ed esterna; con una modalità aperta, curiosa, gentile e non giudicante.

Questo allenamento è in grado di influire positivamente sui processi cognitivi, sull'equilibrio emotivo e sulla socializzazione, come i più recenti studi scientifici sulle funzioni esecutive mettono in evidenza. (Hollar, 2013)

Agendo efficacemente sull'intelligenza emotiva e sull'intelligenza sociale i percorsi mindfulness aumentano la possibilità di fare scelte salutari superando i condizionamenti che inducono a comportamenti automatici e reattivi.

Il seminario tratterà il modo in cui in condizioni di stress psico-fisico, sia possibile rispondere consapevolmente facendo appello alle proprie capacità di pensiero creativo e di regolazione emozionale per affrontare le sfide quotidiane. La metodologia sarà di tipo esperienziale.

Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato del CISM

Programma:

Loredana Vistarini - Benvenuto dal Centro Italiano Studi Mindfulness

Paola Mamone - Promozione della salute e prevenzione del Burn out nella scuola

Marisa Marotta - L'altro apprendimento: mindfulness in ambito socio educativo

Susanna Sardilli - La mindfulness al servizio delle Intelligenze multiple e delle Life Skills

Eleonora Dolara - "Dall'educazione alle emozioni all'educazione alla consapevolezza".

L'incontro è gratuito ma è necessaria la prenotazione

Per iscrizioni ed informazioni

Giancarlo Blasi

Email: segreteriacentromindfulness@gmail.com

tel. 3405705883

: