

**CORSO ONLINE**

# **Utilizzare la mindfulness su se stessi per affrontare al meglio la professione di insegnante**

a cura di

• **Francesca Cavallini**

 **GIUNTI EDU**

Il corso online fornisce conoscenze di natura **teorico-pratica per comprendere l'utilità delle tecniche di mindfulness, con un focus sulla professione insegnante.**

Vengono inoltre presentate esperienze pratiche, pensate appositamente per i docenti, che consentiranno la comprensione profonda dei principi della mindfulness, con suggerimenti concreti per gestire l'autocontrollo nelle situazioni di conflitto (con genitori, allievi, colleghi) che possono verificarsi nella quotidianità del loro lavoro. Inoltre il corso è utile anche per comprendere come la mindfulness possa essere una risorsa da impiegare a beneficio degli alunni nei diversi livelli di scolarità.

Il corso online è organizzato in:

**Videolezioni** per comprendere gli elementi teorici della mindfulness, con pratiche di mindfulness, appositamente pensate per far vivere a tutti i docenti esperienze dirette di mindfulness e apprezzarne i benefici in relazione alle situazioni, anche critiche, che possono verificarsi ogni giorno a scuola.

**Materiali** di studio per consolidare quanto acquisito dalle videolezioni.

Test di verifica finale sui nuclei fondanti del corso.

## PROGRAMMA

### UTILIZZARE LA MINDFULNESS SU SE STESSI PER AFFRONTARE AL MEGLIO LA PROFESSIONE DI INSEGNANTE

#### MODULO 1 – INTRODUZIONE AL CORSO

- Definizione di mindfulness: che cosa è e a che cosa serve la mindfulness
- Che cosa non è la mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness del respiro
- I sentimenti difficili: dolore, frustrazione nell'approccio mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness: la mente come un albergo
- Perché fare mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness: metafora del pesce
- Quando e come fare la mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness: oggetto tascabile

Il corso online fornisce conoscenze di natura **teorico-pratica per comprendere l'utilità delle tecniche di mindfulness, con un focus sulla professione insegnante.**

Vengono inoltre presentate esperienze pratiche, pensate appositamente per i docenti, che consentiranno la comprensione profonda dei principi della mindfulness, con suggerimenti concreti per gestire l'autocontrollo nelle situazioni di conflitto (con genitori, allievi, colleghi) che possono verificarsi nella quotidianità del loro lavoro. Inoltre il corso è utile anche per comprendere come la mindfulness possa essere una risorsa da impiegare a beneficio degli alunni nei diversi livelli di scolarità.

Il corso online è organizzato in:

**Videolezioni** per comprendere gli elementi teorici della mindfulness, con pratiche di mindfulness, appositamente pensate per far vivere a tutti i docenti esperienze dirette di mindfulness e apprezzarne i benefici in relazione alle situazioni, anche critiche, che possono verificarsi ogni giorno a scuola.

**Materiali** di studio per consolidare quanto acquisito dalle videolezioni.

Test di verifica finale sui nuclei fondanti del corso.

## PROGRAMMA

### UTILIZZARE LA MINDFULNESS SU SE STESSI PER AFFRONTARE AL MEGLIO LA PROFESSIONE DI INSEGNANTE

#### MODULO 1 – INTRODUZIONE AL CORSO

- Definizione di mindfulness: che cosa è e a che cosa serve la mindfulness
- Che cosa non è la mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness del respiro
- I sentimenti difficili: dolore, frustrazione nell'approccio mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness: la mente come un albergo
- Perché fare mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness: metafora del pesce
- Quando e come fare la mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness: oggetto tascabile

## **MODULO 2 – PERCHÉ LA MINDFULNESS**

- La storia e la ricerca sugli effetti della mindfulness per gli insegnanti
- I benefici della mindfulness “per te” come insegnante
- Un approccio mindfulness alla professione insegnante
- Esperienza pratica di accettazione di pensieri/emozioni comuni alla professione di insegnanti: l’albero

## **MODULO 3 – LA MINDFULNESS NEL LAVORO DI INSEGNANTE**

- La mindfulness come rito prima di entrare in classe
- Pratiche di consapevolezza, accettazione e gentilezza nella relazione, comunicazione con i genitori (Esperienza pratica)
- Pratiche di consapevolezza, accettazione e gentilezza nella relazione, comunicazione con dirigente e colleghi (Esperienza pratica)

## **MODULO 4 – PERCHÉ E COME PORTARE LA MINDFULNESS ANCHE IN CLASSE**

- I benefici delle “classi mindfulness”
- Un approccio unico alla gestione della classe fatto di ascolto consapevole e comunicazione
- Presentare la mindfulness ai colleghi
- Presentare la progettualità di mindfulness a genitori di diversi ordini e grado
- Valutare se la mindfulness “funziona” - test
- Esperienza pratica: il ruscello

## DURATA:

10 ore

## OBIETTIVI

- ✓ Acquisire conoscenze sui pilastri teorici della mindfulness e competenze sull'applicazione della pratica nello svolgimento della professione di insegnante
- ✓ Imparare come si articolano le diverse esperienze di mindfulness (respiro, body scanner, immaginata)
- ✓ Integrare un approccio mindfulness nella comunicazione a colleghi e famiglie;
- ✓ Fare proprie le modalità di approccio alla mindfulness negli ambienti scolastici.



Maggiori dettagli su  
[www.giuntieducare.it](http://www.giuntieducare.it)  
oppure scrivi a  
[formazione.edu@giunti.it](mailto:formazione.edu@giunti.it)