

CORSO ONLINE

Dieci lezioni di Mindfulness: un set di esercizi e pratiche per rafforzare la relazione tra l'insegnante e la classe

a cura di
• **Francesca Cavallini**

 **GIUNTI EDU**

La pratica della **Mindfulness** – l’esperienza consapevole – è ampiamente diffusa e utilizzata in moltissimi contesti, dalla vita privata, al lavoro, alla scuola. Per chi già ha fatto qualche esperienza di mindfulness e ha il desiderio di sperimentarla sempre di più affinando sia alcune tecniche sia acquisendo abilità per continuare a osservare i propri pensieri e incrementare la libertà di azione e di scelta, **questo corso propone 10 esercizi da praticare sotto la guida esperta di Francesca Cavallini.**

Una proposta formativa pensata proprio per creare dei punti di incontro tra insegnanti e allievi grazie a una serie di esercizi concreti che portano a riflettere su grandi tematiche psicologiche ed emotive come **l’identità e la rappresentazione visiva del sé, il giudizio, il perdono, le paure e molto altro ancora.** Gli esercizi sono strutturati in modo da coinvolgere gli/le insegnanti non solo sui grandi temi ma suggeriscono anche modi semplici e concreti per portare il vissuto di ciascuno in classe, indicando inoltre le modalità per renderlo condivisibile con gli altri e stimolare la riflessione all’interno del gruppo.

Per ogni tema viene proposta una pratica, completata da un feedback dell’autrice, che aiuta a riflettere sull’esperienza svolta e sulle relative implicazioni.

Far convergere l’acquisizione di pratiche attraverso l’individuazione di 10 temi che rappresentano il punto di contatto tra insegnante e allievi, concorre a rafforzare un clima positivo nel gruppo classe e soprattutto aiuta a introdurre una relazione empatica tra tutti i componenti. In particolare, grazie a questa serie di lezioni, si fornisce a ciascuno la possibilità di entrare maggiormente in relazione con l’altro senza timori, superando rappresentazioni di sé a volte distorte a favore di un potenziale non sempre espresso o comunque non sempre facile da manifestare. **Un corso di formazione da scoprire per stare meglio con se stessi e con i propri allievi condividendo un’esperienza comune.**

PROGRAMMA

LEZIONE 1 – CHI MI ISPIRA?

Nella prima lezione si affronta il tema dei valori personali, importanti per dare autenticità e pienezza alla propria esistenza, nonché per conoscere

se stessi e gli altri più profondamente. Perché insegniamo? Quando lo abbiamo deciso? E soprattutto chi ci ha ispirato? L'esercizio delle radici aiuta i docenti a vedere i valori (che sono diversi dagli obiettivi) che li guidano.

LEZIONE 2 – COME SONO ARRIVATO QUI?

Questa lezione presenta degli esercizi di "mappatura" della propria vita, in cui si chiede di rappresentare gli eventi che hanno segnato maggiormente la vita di ciascuno, per prendere consapevolezza del proprio percorso e dei punti di forza, nonché coltivare gratitudine.

LEZIONE 3 – SE FOSSI...?

Nella terza lezione l'esercizio verte sull'identità: una pratica per identificare le proprie peculiarità e imparare a guardarsi da un altro punto di vista. L'esercizio del "se fossi" è una pratica psicologica che si ispira alla psicologia positiva e suggerisce un modo semplice e divertente per esplorare le caratteristiche uniche che costruiscono la nostra identità.

LEZIONE 4 – IL MIO SUPERPOTERE

Questa lezione presenta esercizi di rappresentazione visiva del sé. Lo scopo è far scoprire cosa rende unici, cercando il nostro potenziale nelle caratteristiche professionali ma anche in altri ruoli. L'esercizio del disegno consente di esplorare nuovi aspetti delle nostre caratteristiche professionali, una risposta alla domanda in cosa sono bravo/a? che ci viene fornita in modo creativo e coinvolgente.

LEZIONE 5 – LA MIA IDEA DI BENESSERE SCOLASTICO

La quinta lezione è maggiormente focalizzata sulla vita scolastica, più precisamente su ciò che caratterizza un buon contesto in cui esercitare il proprio ruolo, di insegnante e di allievo. Qual è la propria idea di clima scolastico? Quali elementi fondamentali lo compongono?

LEZIONE 6 – COME MI FA STARE IL GIUDIZIO DEGLI ALTRI?

Il giudizio altrui è un elemento molto utile all'uomo dal punto di vista evolutivo, ma problematico se non si impara a gestirlo e a lasciarlo andare. In questa lezione viene proposto un esercizio per favorire la riuscita dell'impresa.

LEZIONE 7 – IL PERDONO

In questa lezione viene presentata una pratica sul perdono, una scelta non facile, verso se stessi e verso il prossimo. Attraverso alcuni esercizi viene illustrato il processo da seguire per lasciar andare il rancore in modo empatico e consapevole.

LEZIONE 8 – LE CONNESSIONI

Le relazioni interpersonali hanno il potere di arricchire l'esperienza di vita. Questa lezione propone un lavoro sulle proprie connessioni, attraverso esercizi di consapevolezza sui propri legami con la classe. Visualizzare le mie connessioni, eh sì, l'esercizio si propone di restituire al docente le sue connessioni in un modo visibile che possa essere fonte di crescita e riflessione personale.

LEZIONE 9 – LE PAURE

Nella penultima lezione si affronta il tema delle paure, umane, fastidiose, ma utili per la sopravvivenza. Che cosa fa paura agli insegnanti a scuola? Perché si teme che qualcosa possa accadere sia ai docenti e che agli allievi? Un paio di esercizi a riguardo per capire meglio.

LEZIONE 10 – MANDALA

Diversamente dall'uso comune ormai diffusissimo, l'esercizio del mandala non serve a "sfogare" le proprie emozioni. Da esso, invece, si impara a non concentrarsi solo sui pensieri ma osservare anche altri elementi sensoriali presenti nella nostra mente. Un esercizio per allenare la mente a non perdere la concentrazione che può essere utilizzato in classe, anche con gli allievi.

DURATA:

10 ore

OBIETTIVI

- ✓ Rileggere la mindfulness e acquisire le pratiche necessarie su come utilizzarla in classe e non solo, per permettere una più profonda relazione tra insegnante e allievi
- ✓ Acquisire una maggiore capacità di prestare attenzione ai processi mentali e a come praticare la mindfulness per prendere consapevolezza su di sé, sui propri valori personali, sui propri punti di forza e di debolezza
- ✓ Comprendere quali sono le caratteristiche di un buon contesto scolastico e come costruirlo in classe attraverso l'idea del clima scolastico e gli elementi fondamentali che lo compongono
- ✓ Approfondire i concetti di perdono e di giudizio per creare connessioni con il proprio ambiente scolastico anche attraverso l'analisi delle proprie paure e l'utilizzo del mandala



Maggiori dettagli su
www.giuntieducare.it
oppure scrivi a
formazione.edu@giunti.it