

**PERCORSO ONLINE**

**Star meglio a scuola:  
Gentilezza e Mindfulness  
nella professione insegnante**



Nella quotidianità della professione insegnante è importante saper evitare il verificarsi di situazioni di conflitto (con genitori, allievi, colleghi) non solo imparando a gestire l'autocontrollo, ma anche adottando approcci relazionali e stili di comunicazione in grado di prevenirli.

Questi due corsi guardano proprio in questa direzione. **La gentilezza e la Mindfulness**, infatti, permettono a chi insegna, sia di coltivare il proprio benessere professionale sia di esercitare il proprio ruolo con successo: per riuscire ad entrare in comunicazione con gli allievi, per risultare coinvolgenti e per ottenere risultati e soddisfazioni personali e professionali.

**Gentilezza e Mindfulness** rappresentano dunque due approcci molto efficaci **per supportare la professione dell'insegnante**. In quest'ottica i due corsi a cura di Daniel Lumera (*La gentilezza: come praticarla nella professione insegnante per migliorare la propria vita professionale ed educare gli alunni a esercitarla*) e Francesca Cavallini (*Utilizzare la Mindfulness su se stessi per affrontare al meglio la professione di insegnante*) sono proposti insieme in **un percorso dedicato a chi voglia vivere l'esperienza di insegnamento con un senso di positività sia verso se stessi che verso gli allievi**.

*La gentilezza: come praticarla nella professione insegnante per migliorare la propria vita professionale ed educare gli alunni a esercitarla* è un corso dedicato agli **insegnanti della scuola primaria e della scuola dell'infanzia**, che aiuta a capire che cosa si intende per **gentilezza** e come la sua pratica possa **migliorare la vita professionale**, la **gestione della classe**, le **relazioni con colleghi e genitori** e il rapporto **tra gli alunni**, anche grazie alla proposta di un'ampia serie di attività pratiche, esercizi ed esemplificazioni.

Il corso parte dalle basi scientifiche della **biologia della gentilezza** per dimostrare come un cambiamento in termini di consapevolezza nel proprio mondo interiore influisca positivamente anche sui parametri biologici e sulla qualità della vita personale, relazionale e professionale.

Partendo da domande concrete (Come prevenire l'insorgere di eventuali conflitti o incomprensioni tra insegnanti, genitori e alunni? Come si possono sviluppare e sperimentare gli elementi chiave dello stile comunicativo gentile?), Lumera si sofferma sia sugli aspetti di contenuto (che cosa si dice) che su quelli di relazione (come si dice) **facendo leva sulla critica costruttiva, sull'ascolto attivo e sulla loro applicazione**

## **nella comunicazione con genitori, colleghi e alunni.**

Il corso *Utilizzare la Mindfulness su se stessi per affrontare al meglio la professione di insegnante* fornisce conoscenze di natura **teorico-pratica per comprendere l'utilità delle tecniche di Mindfulness, con un focus sulla professione insegnante.**

Attraverso la presentazione di esperienze pratiche, pensate appositamente per i docenti, il corso consentirà 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.

Entrambi i corsi prevedono materiali ed esercitazioni che guidano, passo dopo passo, a conoscere gli argomenti, a farne esperienze dirette e ad apprezzarne i benefici in relazione alle situazioni, anche critiche, che si possono verificare nella professione di insegnante.

# PROGRAMMA

## **CORSO 1 - *La gentilezza: come praticarla nella professione insegnante per migliorare la propria vita professionale ed educare gli alunni a esercitarla***

### **MODULO 1**

#### **LA BIOLOGIA DELLA GENTILEZZA NEL PIANO EDUCATIVO**

Oggi, la scienza è in grado di dare una corrispondenza biologica esatta alla gentilezza, mostrando quanto questo valore sia fondamentale per la qualità della vita personale, relazionale e professionale. Dall'incontro tra scienza e coscienza nascono **l'idea e l'esperienza della biologia della gentilezza**, una vera e propria "biologia dei valori".

#### **Argomenti**

- La definizione di gentilezza. Che cos'è la gentilezza e perché è importante essere gentili oggi?
- La gentilezza come cura. La gentilezza come medicina naturale: le nuove scoperte scientifiche sui telomeri e gli effetti sulla salute psicofisica degli adulti e dei bambini.
- Biologia della gentilezza. Un approfondimento su quale sia, negli adulti e nei bambini, l'impatto biologico, vitale, emotivo, mentale, sociale e spirituale di 5 valori come la gentilezza, l'ottimismo, il perdono, la gratitudine e la felicità.

## MODULO 2

### LA COMUNICAZIONE GENTILE

Quali sono gli stili e le modalità comunicative efficaci e come metterle in pratica per **la prevenzione e la gestione degli eventuali conflitti** che possono nascere tra insegnanti e genitori, tra insegnanti e personale scolastico, tra insegnanti e alunni o tra alunno e alunno.

#### Argomenti principali

- La comunicazione gentile attraverso 4 Saperi: saper fare, saper avere, saper apparire e saper essere e i loro livelli di applicazione pratica nella vita scolastica.
- Il Quinto Saper: l'effetto Togetherness. La capacità del gruppo di ragionare come un insieme.
- La rabbia gentile: come imparare a gestire il negativo e trasformarlo in opportunità. Approfondimento agli aspetti più significativi della conflittualità interpersonale.
- Gestione del conflitto: tecniche e strategie di comunicazione per gestire i colloqui con i genitori e i consigli di classe.

## MODULO 3

### LE RELAZIONI GENTILI

Chi ha relazioni sane ed equilibrate ha una mortalità più bassa rispetto a chi ha relazioni stressanti e rancorose: parliamo del 50% in meno. Già da questo dato si capisce **l'importanza di una biologia dei valori** e il ruolo che gentilezza e gratitudine possono avere tanto sul piano individuale, quanto sul piano sociale. Va da sé che numerose e positive sono **le ricadute sul piano professionale di chi lavora nel sistema educativo scolastico**.

#### Argomenti principali

- Gli elementi fondanti della gentilezza nelle relazioni: migliorare le capacità relazionali generali e specifiche, nelle relazioni 1:1 (colloqui con i genitori) e 1: molti (consigli di classe).
- Educazione di genere e inclusività nelle scuole d'infanzia ed elementari: lezione ed esercizi sulla parità di genere e l'inclusione delle diversità.
- Gentilezza e meditazione: la gentilezza come pratica meditativa quotidiana.
- Loving-Kindness Meditation: un modello pratico ed esperienziale per adulti e bambini.

# MODULO 4

## LEADERSHIP GENTILE

**La gentilezza come fattore chiave dei team affiatati** e le strategie per applicarla nella gestione del gruppo (rivolto soprattutto ai bambini) e come strategia di leadership (rivolto soprattutto agli insegnanti).

**La leadership gentile è fatta di valori condivisi**, di rispetto e di gioia nel crescere ed eccellere insieme, perché questo genera benessere per tutti.

### Argomenti principali

- La leadership gentile: una qualità tutta al femminile. Con focus sulle varie tipologie di leadership.
- Il potere del gruppo. Quale può essere l'impatto della gentilezza nella produttività degli insegnanti e degli allievi?
- La gentilezza nella vita personale e professionale: un delicato equilibrio. Gestione delle emozioni sul luogo di lavoro.
- Il modello competitivo vs modello collaborativo. Spiegazione dei due modelli e delle loro ripercussioni sulla vita personale e scolastica di insegnanti, genitori e bambini.

# **CORSO 2 - *Utilizzare la Mindfulness su se stessi per affrontare al meglio la professione di insegnante***

## **MODULO 1**

### **INTRODUZIONE AL CORSO**

Dalla definizione di Mindfulness (che cos'è e a che cosa serve la Mindfulness) all'esperienza pratica nelle sue varie sfaccettature: perché fare Mindfulness, ma anche quando e come fare Mindfulness.

#### **Argomenti principali**

- Esperienza pratica di Mindfulness del respiro.
- Esperienza pratica di Mindfulness: la mente come un albergo.
- Esperienza pratica di Mindfulness: metafora del pesce.
- Esperienza pratica di Mindfulness: oggetto tascabile.

## **MODULO 2**

### **PERCHÉ LA MINDFULNESS**

Un approccio Mindfulness alla professione insegnante attraverso una panoramica sulla storia della Mindfulness e sulla ricerca sugli effetti della Mindfulness per gli insegnanti.

#### **Argomenti principali**

- Mindfulness nella professione insegnante.
- La storia e la ricerca sugli effetti della Mindfulness per gli insegnanti.
- I benefici della Mindfulness "per te" come insegnante.
- Esperienza pratica di accettazione di pensieri/emozioni comuni alla professione di insegnanti: l'albero.

## MODULO 3

### LA MINDFULNESS NEL LAVORO DI INSEGNANTE

Quali sono i benefici della mindfulness per chi lavora a scuola: quando ci si relaziona con i colleghi e con gli allievi e quando ci si relaziona con i genitori.

#### Argomenti principali

- 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.

#### Argomenti principali

- 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

35 ore

## OBIETTIVI

- ✓ Comprendere la funzione della Gentilezza e della Mindfulness a livello personale, relazionale e professionale nell'ambito educativo scolastico.
- ✓ Acquisire strumenti operativi di natura teorico-esperienziale per praticare la gentilezza e la Mindfulness nella professione di insegnante.
- ✓ Applicare le diverse esperienze di Mindfulness (respiro, body scanner, immaginata) e comprendere come la Gentilezza possa condurre verso un modello di leadership gentile (non autoritaria, ma autorevole).
- ✓ Favorire la relazione e il dialogo tra colleghi docenti, con gli allievi e con i genitori attraverso modalità comunicative rese efficaci da adeguate strategie di Mindfulness e di Gentilezza personale, relazionale e professionale.



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