

PROGRAMMA

Corso 1 - 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

Corso 2 – Mindfulness alla scuola dell'infanzia: strategie e attività da proporre in classe con i bambini da 3 a 5 anni



Giunti Edu S.r.l.

Sede legale: via Bolognese 165 - 50139 Firenze tel. +39 055 50621 fax. +39 055 5062305 Indirizzo PEC: giuntiedu@pec.it

Sede operativa: via Sarpi 7/a - 50136 Firenze

Capitale sociale: € 20.000,00 i.v. - Numero REA FI: 642517 - Codice fiscale, Partita IVA e Registro delle Imprese di Firenze: 06613430484

- Mindfulness alla scuola dell'infanzia
- L'attenzione consapevole: l'esperienza dell'autobus per comprendere la funzione dei pensieri
- Il dolore, la rabbia e i sentimenti difficili dell'insegnante e degli allievi
- Comprendere le emozioni difficili: esperienza con la palla
- Perché fare mindfulness? Che cosa aspettarsi dalla mindfulness?
- Spiegare la mindfulness ai bambini
- Come portare la mindfulness nella scuola di infanzia
- Lo stretching e la mindfulness del corpo
- Il respiro consapevole e intenzionale
- La mindfulness dell'ascolto
- La mindfulness della vista
- Lo stretching consapevole: esperienza
- Respirazione guidata: esperienza
- Respirazione intenzionale: esperienza
- Vista, ascolto e mangiare consapevole: esperienza
- Il giorno dei feedback

Per ogni esperienza viene fornito del materiale per proporre la pratica in classe



Giunti Edu S.r.l.

Sede legale: via Bolognese 165 - 50139 Firenze tel. +39 055 50621 fax. +39 055 5062305 Indirizzo PEC: giuntiedu@pec.it

Sede operativa: via Sarpi 7/a - 50136 Firenze

Capitale sociale: € 20.000,00 i.v. - Numero REA FI: 642517 - Codice fiscale, Partita IVA e Registro delle Imprese di Firenze: 06613430484