

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 primaria: strategie e attività da fare in classe con i bambini da 6 a 11 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

Per ognuna di queste mindfulness viene creato del materiale che il docente può usare in classe.

- Introduzione: come parlare di mindfulness a genitori, bambini e colleghi
- Spiegare l'attenzione consapevole ai bambini: esempi di metafore, esercizi e materiali per allestire una classe mindfulness
- Quando fare mindfulness? La mindfulness come un rito (benvenuto e saluti), la mindfulness nei momenti di transizione, la mindfulness in palestra, la mindfulness nei momenti difficili e per le emozioni complicate
- Sostenere l'attenzione con i sensi: esercizio pratico
- Sostenere l'attenzione con il respiro: esercizio pratico
- La consapevolezza dei pensieri e delle emozioni: esercizio pratico
- La mindfulness delle emozioni difficili
- Come costruire una classe mindfulness: la pratica del perdono e la pratica della gentilezza
- I compiti di mindfulness
- Mindfulness per i bambini con disabilità

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