



Mindfulness
a scuola
Corso online

Per info:

Dott.ssa Susanna Baldi
347 800 1051
susanna.baldi22@gmail.
com

Dott.ssa Silvia Camilla
Zanotto 349 614 7231
silviacamilla@gmail.com

Giugno 2021

Iscrizioni entro il
21 Maggio 2021!

**Dedicato a coordinatori, insegnanti, pedagogisti, educatori,
psicologi e specialisti delle professioni d'aiuto che lavorano
in contesti scolastici
(scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado)**

E' un'ottima occasione per scoprire le pratiche di consapevolezza basate sulla Mindfulness che sostengono e potenziano la presenza della mente, del cuore e quindi delle emozioni tutte; sono inoltre spendibili nel contesto scolastico in considerazione delle nuove modalità di gestione del gruppo classe, data anche la maggiore staticità degli alunni costretti a passare molto tempo al banco secondo le nuove disposizioni normative.

In un periodo storico così delicato per la scuola si rende fondamentale pensare alla tutela psichica di chi vive attivamente la quotidianità scolastica (insegnanti e alunni) trovando nuove prospettive per affrontare il cambiamento, imparando a riconoscere e ad affrontare le situazioni di stress, sapendo offrire strumenti concreti di gestione emotiva nella cornice delle nuove disposizioni normative.

Conduttrici:



Dott.ssa Susanna Baldi
347 800 1051
susanna.baldi22@gmail.com
www.susannabaldi.it

Psicologa, Psicoterapeuta, Senior
Trainer, istruttore protocollo MBSR,
protocollo per la riduzione dello stress
basato sulla Mindfulness.



Dott.ssa Silvia Camilla Zanotto
349 614 7231
silviacamilla@gmail.com

Pedagogista esperta in Psicoterapia
Psicoanalitica dell'infanzia e
dell'adolescenza (C.I.Ps.Ps.I.A) di
Bologna.

Premessa

Meditare, in una delle sue accezioni, è un modo di familiarizzare con sé stessi. Questo processo conoscitivo consente di esaminare la realtà del proprio corpo, della propria mente e del mondo circostante, lasciando spazio alla possibilità di coltivare al meglio le proprie potenzialità ed affrontare la realtà in modo efficace.

La Mindfulness a qualsiasi età la si pratichi è semplice ed intensa al contempo.

Insegna come respirare e camminare in consapevolezza, osservare in profondità, come ascoltare, come prendersi cura della propria rabbia e delle emozioni tutte, come sentirsi bene con se stessi e con gli altri.

Applicata ai bambini produce effetti sulle funzioni cognitive ed emotive, nello specifico la letteratura evidenzia:

Miglioramento della loro attenzione, memoria, creatività e del rendimento scolastico in generale

Acquisizione di maggiore fiducia in se stessi

Riduzione dello stress scolastico

Gestione delle emozioni, coltivazione della calma e dell'empatia

Giorni e Orari

Il corso avrà una durata di 10 ore e si terrà:

Martedì 1 giugno	17-19.30
Sabato 12 giugno	10-12.30
Venerdì 18 giugno	17-19.30
Sabato 26 giugno	10-12.30

Modalità

Le lezioni avranno la durata di due ore ciascuna e si terranno sulla piattaforma **Zoom Meeting** scaricabile gratuitamente su computer, cellulare o tablet.

Verranno fornite in sede di corso indicazioni esperienziali e operative da proporre agli alunni oltre che materiale aggiuntivo di approfondimento delle tematiche trattate.

Le pratiche di meditazione con i bambini e ragazzi sono simili a quelle degli adulti, ma le modalità e i tempi sono differenti. Il percorso è arricchito da attività ludiche e creative, il linguaggio di conduzione è più semplice, meno astratto e ricco di immagini e metafore.

Come nella meditazione degli adulti, anche nei bambini e ragazzi la Mindfulness ha l'obiettivo di aumentare la consapevolezza di quello che accade intorno a noi e nella nostra mente.

Anche per loro gli oggetti di pratica non cambiano: si parte dal respiro e dal corpo per arrivare a suoni, pensieri, emozioni e stati d'animo.

Costi

Il corso ha un costo di € 220,00

ISCRIZIONI ENTRO E NON OLTRE IL 21 MAGGIO 2021