



**Il Centro Italiano Studi Mindfulness e Mondo Mindful
presentano
Mindfulness per gli insegnanti**

*Il corso di mindfulness del Centro Italiano Studi Mindfulness – Mondo Mindful, per insegnanti **ricosciuto dall'USR** è un supporto concreto per ridurre stress e disagi fisici e psichici nella scuola.*



Il mondo della scuola pubblica, in Italia, è in costante trasformazione e la figura dell'insegnante è sottoposta spesso a periodi di stress che, se prolungati, sono fonti di disagi come ipertensione, disturbi digestivi, malattie della pelle, disturbi cardiaci, cefalea, disturbi del sonno, ma anche di ansia, depressione, disturbi dell'attenzione.

I programmi mindfulness based per docenti sono un aiuto concreto, documentato da ricerche e studi clinici, per ridurre lo stress e mantenere una relazione consapevole con se

stessi, con gli studenti, con l'ambiente, con i mutamenti di scenario piacevoli o meno che siano.

Diversi studi hanno evidenziato come siano in particolare alcune qualità della relazione educativa a produrre i maggiori benefici nell'apprendimento: attenzione e presenza mentale, empatia, fiducia, calore, comprensione, accettazione, gentilezza, supporto positivo e incondizionato e coerenza tra insegnante e allievo, (Bohart, Elliott, Greenberg & Watson, 2002).

Nel mondo della scuola, un programma di mindfulness consente, attraverso un training progressivo e specifico, di entrare in contatto, riconoscere e poter meglio gestire emozioni difficili, passando dalla reattività alla risposta, e di relazionarci con gli altri migliorando la qualità della comunicazione e dell'ascolto, sviluppando accettazione, equanimità, apertura e pazienza, tutte qualità necessarie nella formazione di un buon insegnante.

Mondo Mindful e Centro Italiano Studi Mindfulness organizzano corsi di mindfulness dedicati ai docenti con un **percorso Mindfulness Based Teacher Student – MBTS, riconosciuto dall'USR – Ufficio Scolastico Regionale**, che coltiva queste attitudini mentali, le quali **riducono lo stress quotidianamente prodotto dalla difficile arte dell'educare e promuovono processi di salute che contrastano i fenomeni di burn out.**

Il protocollo mindfulness per insegnanti, presenta diversi vantaggi anche dal punto di vista organizzativo: **il corso può essere finanziato con il bonus di formazione da 500 euro per gli insegnanti, dedicato a formazione e aggiornamento; le ore di corso danno diritto ad esonero dal servizio** e quindi non sottraggono tempo a famiglia o impegni personali extrascolastici.

A chi è rivolto: il corso è riservato a insegnanti di Roma e del Lazio

Dove e quando: Quattro incontri quindicinali di cinque ore, dalle 9.00 alle 14.00 nei seguenti venerdì: 12 gennaio – 26 gennaio – 9 febbraio – 23 febbraio per un totale di 20 ore + 9 ore di e-learning.

Presso: YWCA – Foyer di Roma – Via Cesare Balbo n.4 (5 minuti a piedi dalla Stazione Termini) <http://www.ywca-ucdg.it/i-foyer/il-foyer-di-roma/>

Costo

300 euro per chi usufruisce del bonus della carta docenti (esenti da IVA)

E' prevista una gratuità per ogni cinque partecipanti al corso provenienti dallo stesso istituto ed uno sconto del 20% per gli insegnanti che non usufruiscono del buono scuola (soggetti a IVA)

Per informazioni:

Co-conduttrice e tutor del corso:

Sig.ra Anna Rossi email: annross@libero.it – tel.340.3772756