

## Mindfulness per gli insegnanti Palma di Maiorca, Spagna

Il benessere personale e professionale dei docenti e degli educatori è la base fondamentale per l'esercizio della loro professione. La creazione di un ambiente positivo e armonioso migliora, non solo le relazioni sociali ed emotive, ma anche le capacità cognitive degli studenti.

**Target:** Insegnanti di scuola, direttori delle scuole, educatori e qualsiasi altro soggetto interessato al metodo.

### Obiettivi Generali:

Le tecniche di Mindfulness sono un insieme di strumenti utilizzabili durante l'intero processo educativo. Queste tecniche contribuiscono alla presa di coscienza di un atteggiamento migliorativo rispetto ai propri punti di forza e quelli degli altri, dentro e fuori del contesto educativo. Quest'approccio offre grandi benefici sia all'educatore/docente, che agli stessi studenti. Molti studi scientifici dimostrano che quando la Mindfulness è integrata nei programmi educativi, molte delle competenze vengono rafforzate: migliora la gestione delle emozioni, dello stress e dell'ansia; migliora i processi di memorizzazione e la capacità di concentrazione; accresce l'empatia, il rispetto reciproco e la tolleranza; potenzia, di gestione e di risoluzione dei conflitti, nonché la consapevolezza del proprio stile di apprendimento che aumenta la capacità di "apprendere ad apprendere".

Le tecniche di Mindfulness insegnano come estrarre nel "qui e ora" la migliore versione di se stessi e dei loro studenti, attraverso la connessione con il proprio potenziale interiore in qualsiasi circostanza della vita, nonostante gli ostacoli e le difficoltà.

### Programma Preliminare

GIORNO 1 - ACCOGLIENZA E INTRODUZIONE	
PROGRAMMA	Obiettivi formativi
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Accoglienza dei partecipanti.</li> <li>● Introduzione al corso. (programma, scopo e obiettivi).</li> <li>● Brainstorming e attività di team building.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentazione dei partecipanti e introduzione ai temi del corso.</li> <li>● Condivisione di esperienze e aspettative.</li> <li>● Attività di team-building.</li> </ul>
GIORNO 2 - I PILASTRI DEL MINDFULNESS E LA PRATICA	

PROGRAMMA	Obiettivi formativi
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spiegazione del metodo Mindfulness.</li> <li>● Spiegazione dell'attività pratiche.</li> <li>● Conoscenza del materiale di lavoro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sviluppare le prime abilità di "Mindful" per:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) allenare l'atteggiamento mentale dei docenti/educatori e dei loro studenti;</li> <li>b) migliorare l'attenzione, la concentrazione;</li> <li>c) potenziare le abilità dei processi decisionali e accrescere la prestazione professionale.</li> </ol> </li> <li>● Istruzioni utili per la creazione dei propri esercizi di Mindful in aula e le risorse per migliorare il contesto educativo.</li> </ul>
<b>GIORNO 3 - GESTIONE EMOZIONALE E ABITUDINI COMUNI DI REAZIONE</b>	
PROGRAMMA	Obiettivi formativi
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Migliorare la capacità di gestione delle emozioni dei docenti educatori e dei propri studenti in situazioni difficili e di conflitto.</li> <li>● Spiegazione dei modelli comuni di comportamento e dei processi mentali.</li> <li>● Prevenzione del "Burnout".</li> <li>● Come coltivare nel tempo l'approccio Mindfulness (empatia, cura, attenzione, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere tecniche per migliorare la gestione delle emozioni dei docenti/educatori e dei propri studenti in situazioni difficili e di conflitto.</li> <li>● Imparare a reagire con saggezza, e non impulsivamente, condizionati dall'istinto e dalle abitudini automatizzate dettate dai comuni processi mentali tramite il riconoscimento delle abitudini più comuni divise per cluster cognitivi e all'acquisizione rapida di reazione propositive.</li> <li>● Imparare a controllare lo stress prevenendo il "Burnout", accrescendo al contempo l'energia positiva sviluppando resilienza.</li> <li>● Imparare a gestire la fatica per poter esercitare la professione educativa con gratificazione e gioia.</li> <li>● Come coltivare l'empatia, la cura di se stessi e degli altri, l'attenzione, l'ascolto attivo, la gestione dei conflitti, la gestione l'auto-critica, del giudizio e dell'autocensura, sia nella propria vita personale, che in classe.</li> </ul>
<b>GIORNO 4 - MINDFULNESS IN PRATICA</b>	
PROGRAMMA	Obiettivi formativi
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercizi pratici di Mindfulness.</li> <li>● Istruzioni utili per la creazione dei propri esercizi di Mindful in aula e le risorse per migliorare il contesto educativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere la messa in pratica degli strumenti che favoriscono e rafforzano la creazione di un ambiente armonioso, motivante e creativo per ottimizzare il rapporto tra insegnanti, studenti-insegnanti, studenti-studenti.</li> <li>● Esperire come disattivare i modelli neurologici di</li> </ul>

	<p>risposta alle difficoltà o atteggiamenti tossici, sostituirli con modelli più sani, che favoriscono un buon rapporto con se stessi e con gli altri, sia nell'ambiente educativo che a livello personale.</p>
<p><b>GIORNO 5 - GIORNO DI CHIUSURA</b></p>	
<p><b>PROGRAMMA</b></p>	<p><b>Obiettivi formativi</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Condivisione di idee e <i>debriefing</i>.</li> <li>● Condivisione delle buone prassi.</li> <li>● Future idee di progetto.</li> <li>● Valutazione del corso.</li> <li>● Consegna degli attestati.</li> </ul>	<p>Condivisione dell'esperienza, delle idee e delle buone prassi esperite in altri contesti. Attività di networking per la realizzazione di progetti futuri con l'obiettivo di creare nuove potenziali collaborazioni.</p> <p>Valutazione qualitativa del corso da parte dei partecipanti e consegna degli attestati di partecipazione.</p>