

# MINDFULNESS-Teachers

## Corso di mindfulness per i docenti



### **Parte pratica- esperienziale: 8 incontri della durata di due ore e trenta (il lunedì pomeriggio):**

varie pratiche di mindfulness guidate, esercizi di consapevolezza sia da fermi (seduti sulla sedia o a terra) che in movimento; esercizi di consapevolezza corporea, esercizi sulla relazionalità e sulla comunicazione.

### **Parte teorica:**

Contenuti: cenni storici, illustrazione dei meccanismi d'azione della mindfulness, neuroscienze e neuropsicologia, stress, emozioni ed intelligenza emotiva, la regolazione emotiva, empatia, resilienza.

### **Obiettivi specifici**

- **Sviluppare capacità di consapevolezza dei propri stati emotivi.**
- **Gestire emozioni difficili, passando dalla reattività alla risposta,**
- **Riconoscere i sintomi di esaurimento e di fatica eccessiva rispetto al proprio ruolo.**
- **Aumentare il senso di autoefficacia**
- **Migliorare le relazioni con gli alunni, i colleghi, i genitori e i dirigenti.**
- **Evitare risposte controproducenti rispetto a comportamenti provocatori da parte degli alunni.**
- **Fornire le informazioni necessarie per aiutare gli allievi ad affrontare le diverse situazioni emotive che caratterizzano il loro vissuto**
- **Potenziare le capacità attentive**
- **Prevenire ansia, stress, rischi di burnout**

Sede di erogazione: **Liceo Scientifico “Gioacchino Pellecchia”** o “Centro di psicologia Umanistica e Analisi fenomenologico-esistenziale”, via Molise 4. Alla fine del corso sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

**Costo totale dell'iniziativa a carico dei partecipanti: 300€ (compreso di iva) con possibilità di utilizzare la Carta del docente**

*Conduttrice del corso ed autrice del progetto: dott.ssa Maria Felice Pacitto, psicologa, psicoterapeuta, filosofa della mente, Istruttore di pratica Mindfulness, Certificata dal Centro italiano Mindfulness, Certificata dallo UCD, San Diego School of medicine, Master di II livello in Mindfulness e Neuroscienze (Università La Sapienza, Roma)*