



ISTITUTO COMPRENSIVO “MARGHERITA HACK”

Scuola dell’Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria I Grado

Sede Dirigenza e Ufficio Segreteria Via C. Manassei, 60 00151 Roma ☎

06/65741767/0665749679

C.F. 97710400587 - ✉ rmic8fu00v@pec.istruzione.it - ✉ rmic8fu00v@istruzione.it

sito: www.icsmargheritahack.edu.it

INCONTRO DI FORMAZIONE ONLINE PER INSEGNANTI

MINDFULNESS PSICOSOMATICA

PER IL BENESSERE PSICOFISICO



Mindfulness Psicosomatica

L’insegnante affronta compiti complessi e molteplici richieste, deve rapportarsi e adeguarsi continuamente con ragazzi e gruppi, ognuno con le sue caratteristiche e dinamiche. Questo rende il lavoro dell’insegnante molto arricchente e gratificante, ma anche ricco di stress e frustrazione.

Talvolta lo stress diviene cronico, toglie energia, rende impossibile lavorare con piacere e attenzione, porta malesseri psicologici e fisici.

Lo stato psicofisico dell’insegnante inoltre influisce anche sul clima della classe e sulla capacità di gestire i malesseri dei propri studenti.

Stress e complessità in **questo periodo** si amplificano, **ansia, paura, noia, depressione, rabbia...** sono solo alcune delle emozioni che possiamo sentire in noi o negli altri.

Strumenti e modalità didattiche devono adattarsi alla nuova situazione, strategie conosciute devono essere abbandonate, le lezioni online con i ragazzi aggiungono complessità, l’utilizzo di strumenti nuovi, la mancanza di rapporti umani.



Gli **studenti** a loro volta sono spesso annoiati, demotivati, alcuni non escono dalla loro camera in tutto il giorno, soprattutto i ragazzi già deboli e isolati. I **bambini** soffrono le distanze, le mascherine, le occasioni di sfogo spesso limitate, la riduzione dello sport e delle occasioni di incontro.

In questa emergenza la **Mindfulness** è stata indicata come **strumento elettivo** per la gestione di emozioni e frustrazioni, per ritrovare centratura, e rilassarsi.

Particolarmente utile è la **mindfulness psicosomatica**, in quanto permette di muovere e ascoltare il corpo e utilizza tecniche facilitanti



*La **Mindfulness** è uno strumento di centratura e rilassamento basato sull'ascolto del respiro, sull'attenzione al momento presente e alla sospensione del giudizio. E' estremamente veloce da apprendere e facile da applicare.*

*E' stata oggetto di numerose ricerche scientifiche che ne hanno dimostrato l'**efficacia nella gestione di stress e depressione** ed è comparsa in più di 2.400 articoli pubblicati su riviste scientifiche internazionali. Anche gli **studi comparativi** hanno indicato la mindfulness come strumento di elezione nella riduzione e gestione dell'ansia, dello stress e della depressione.*

OBIETTIVI

Acquisizione da parte dei partecipati di una **tecnica semplice per affrontare lo stress** lavoro correlato e migliorare la **centratura e il benessere psicofisico**

- centratura e consapevolezza
- rilassamento
- miglioramento di ansia e depressione
- miglioramento del benessere psicofisico
- gestione delle emozioni (autoregolazione)
- gestione dei pensieri invasivi e ripetitivi
- senso di gioia e benevolenza
- acquisizione di strumenti da utilizzare individualmente e con gli studenti

PROGRAMMA

- Lo di Stress
- Esercizi di mindfulness in movimento
 - rilassamento
 - carica
 - centratura
- Esperienza di Mindfulness statica – rilassamento

TEMPI

L'incontro ha la durata di 12 ore, suddivise in 8 incontri della durata di 1h e 30' ciascuno.

METODOLOGIE

Il percorso è quasi esclusivamente **esperienziale**, con brevi accenni teorici.

Vivremo la mindfulness in movimento (movimenti semplici ed armoniosi) e statica (rilassamento seduti o sdraiati).



EFFETTI DI 15 MINUTI AL GIORNO DI MINDFULNESS

- Aumento degli ormoni del benessere (endorfine)
- Aumento degli ormoni dell'affettività (ossitocina)
- Potenziamento del sistema immunitario (basso cortisolo)
- Diminuzione degli ormoni dello stress (cortisolo, adrenalina)
- Riduzione dell'infiammazione (basse citochine)
- Aumentando gli ormoni che riducono la depressione e donano gioia e benessere (serotonina, dopamina)
- Miglioramento della pressione sanguigna e dell'attività cardiaca
- Diminuzione della tensione muscolare e nervosa (bassa adrenalina e noradrenalina)

CALENDARIO INCONTRI MINDFULNESS

GIORNI	ORARIO	STRUMENTO
12 aprile	17.00 – 18.30	VIDEOCONFERENZA
14 aprile	17.00 – 18.30	VIDEOCONFERENZA
21 aprile	17.00 – 18.30	VIDEOCONFERENZA
28 aprile	17.00 – 18.30	VIDEOCONFERENZA
3 maggio	17.00 – 18.30	VIDEOCONFERENZA
13 maggio	17.00 – 18.30	VIDEOCONFERENZA
19 maggio	17.00 – 18.30	VIDEOCONFERENZA
26 maggio	17.00 – 18.30	VIDEOCONFERENZA

Per i docenti a tempo indeterminato potranno effettuare l'iscrizione tramite il portale SOFIA.ISTRUZIONE Codice identificativo del corso 55665 ed inoltre sarà necessario compilare

per tutti i partecipanti il questionario **entro il 6 aprile** seguendo il seguente link:

<https://forms.gle/JZoJSkKTnxH1baHSA>

DOCENTE FORMATRICE

Paola Battisti (Trento)

Psicologa iscritta all' ordine degli psicologi dal 1995.

Attività di psicologia scolastica nelle scuole:

- **Sportello di consulenza psicologica per allievi, genitori edocenti**
- Percorsi per **studenti (abilità psicosociali, emozioni, metodo distudio, autostima, ansia per le verifiche, gestione del bullismo...)**
- Percorsi di **orientamento** per le classi terze
- **Progetto Gaia – percorso standardizzato e riconosciuto dal MIUR volto a sviluppare calma, centratura e unione nel gruppo classe.**
- Interventi in **classi problematiche**
- Collaborazione nella soluzione di **problematiche legate al bullismo**
- Incontri e percorsi con **i genitori**
- **Conferenze**
- **Educazione alla salute** (alimentazione, gestione dei media, fumo e droghe)
- **Educazione affettivo sessuale**
- Percorsi di **Mindfulness per bambini e insegnanti**
- **Percorso on line di Mindfulness per insegnanti.**

Il dirigente scolastico

Massimo La Rocca

(firma autografa sostituita a mezzo stampa,
ex art.3 co.2, D. Lgs.39/93)