

Titolo	<b>PROTOCOLLO DI MINDFULNESS PER INSEGNANTI: COLTIVIAMO CONSAPEVOLEZZA E BENESSERE</b>
Area tematica	<p>Il benessere a scuola dell'insegnante è un punto cruciale per garantire un ambiente di apprendimento efficace e accogliente. Numerosi studi sulle neuroscienze mostrano evidenze sui benefici della Mindfulness in molti ambiti, ritenendo importante favorire un clima sano e accogliente in cui tutti possano sentirsi a proprio agio riteniamo utile poter proporre un corso che si pone tra i suoi obiettivi:</p> <p><b>Riduzione dello stress e del burnout:</b> La professione di insegnante è spesso sottoposta a elevati carichi emotivi; la mindfulness può aiutare a gestire meglio le reazioni a situazioni stressanti.</p> <p><b>Miglioramento della concentrazione e dell'attenzione:</b> Essere più presenti e consapevoli può aumentare l'efficacia didattica e la capacità di gestire la classe.</p> <p><b>Migliore regolazione emotiva:</b> Acquisire strumenti per affrontare gli eventi critici con uno stato d'animo non giudicante, ma pervaso da curiosità e apertura.</p> <p><b>Aumento dell'empatia e della compassione:</b> Favorire relazioni più positive con gli studenti e i colleghi.</p>
Obiettivi	Ogni incontro introdurrà una tematica atta ad approfondire le situazioni di stress, la comunicazione consapevole, la gestione dei conflitti e dei comportamenti dirompenti dei bambini

	<p>In ogni incontro verranno proposte diverse pratiche guidate di Mindfulness rivolte agli insegnanti per una migliore gestione dello stress, delle situazioni difficili con i bambini e di emozioni e pensieri legati al burnout.</p> <p>Verranno inoltre proposte attività di psicoeducazione per la gestione e la riduzione dello stress. Le tematiche trattate saranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Stress e stressors nell'insegnamento;</li> <li>● Identificare le situazioni di stress nei contesti educativi: emozioni, pensieri e comportamenti;</li> <li>● La comunicazione consapevole con colleghi, genitori e bambini;</li> <li>● La gestione consapevole dei conflitti;</li> <li>● La gestione consapevole dei comportamenti dirompenti dei bambini;</li> <li>● Rispondere e non reagire;</li> <li>● Autocompassione e compassione.</li> </ul>
	Esperto - dott.ssa Francesca Ciceri - Psicologa della Cooperativa Oltremodo
Azioni	<p>La proposta formativa avrà carattere esperienziale.</p> <p>Input teorici – attività di psicoeducazione – pratiche guidate</p>
Tempi	Periodo di realizzazione: 8 incontri da 2 ore ciascuno (dalle 17.00 alle 19.00)
Sede e modalità di realizzazione	Istituto Comprensivo di Medicina, in presenza, presso Scuola Secondaria di I grado "G. Simoni", via Gramsci 2/A, 40059 Medicina (Bo)
<b>DATE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>GIOVEDÌ 16, 23, 30 aprile;</b></li> <li>● <b>GIOVEDÌ 7, 14, 21, 28 maggio;</b></li> <li>● <b>GIOVEDÌ 4 giugno.</b></li> </ul> <p><b>Gli incontri si svolgeranno dalle ore 17.00 alle ore 19.00.</b></p>