



FORMAZIONE TEORICO PRATICA ALLENIAMO ATTENZIONE E CONSAPEVOLEZZA CON LA MINDFULNESS ALLA SCUOLA DELL'INFANZIA

Introduzione

Mindfulness significa prestare attenzione qui ed ora ed è un allenamento per coltivare la capacità di stare attenti e saper tornare attenti dopo una distrazione.

In letteratura esistono diverse esperienze di mindfulness a scuola e di come l'utilizzo della mindfulness accresca attenzione e consapevolezza nei bambini coinvolti fin dalla scuola dell'infanzia (Montano, Villani 2016; Kaiser Greenland, 2010; Snel, 2015).

La mindfulness è stata annoverata da diversa letteratura scientifica come uno strumento utile per il benessere psicologico di bambini ed adulti.

Inoltre le pratiche di mindfulness possono essere d'aiuto anche agli insegnanti per gestire situazioni difficili.

Descrizione della proposta formativa

La proposta formativa avrà carattere teorico pratico. In ogni incontro verrà proposta una breve introduzione teorica e degli esempi pratici di attività e giochi di mindfulness oltre che pratiche di mindfulness guidate.

Tra un incontro e l'altro verrà fornito agli insegnanti del materiale da sperimentare con i bambini e nell'incontro successivo si dedicherà la parte introduttiva dell'incontro al confronto sui punti di forza e sulle criticità emerse dalla sperimentazione in classe.

Programma

Funzioni esecutive e mindfulness: quale relazione?

Mindfulness in età evolutiva: studi e ricerche

Perché la mindfulness è importante per potenziare attenzione e consapevolezza? Proposta di giochi, attività e meditazioni guidate

Mindfulness e consapevolezza del corpo e del movimento

Mindfulness e consapevolezza del respiro

Mindfulness e consapevolezza delle proprie emozioni

Sperimentazione di attività di potenziamento dell'area dell'attenzione e dell'autoregolazione

Date

19 ottobre

9 e 30 novembre

14 dicembre

18 gennaio

dalle 17 alle 19

Il corso si svolgerà in modalità FAD

Relatrice

Francesca Ciceri, psicologa con una formazione specifica sulla mindfulness, al Protocollo il Fiore Dentro (unico protocollo italiano di mindfulness per bambini) e alla gestione delle emozioni difficili con la mindfulness di Mindfulschools.



Oltremodo Società Cooperativa Sociale
Onlus di diritto

via Scipione dal Ferro 4/2 - 40138 Bologna

cell. 3389275081

www.oltremodo.eu - info@oltremodo.eu