****

**Il Centro Italiano Studi Mindfulness e Mondo Mindful**

**presentano**

**Mindfulness per gli insegnanti**

*Il corso di mindfulness del Centro Italiano Studi Mindfulness – Mondo Mindful,per insegnanti****riconosciuto dal MIUR****, è un supporto concreto per ridurre stress e disagi fisici e psichici nella scuola.*

****

Il mondo della scuola pubblica, in Italia, è in costante trasformazione e la figura dell’insegnante è sottoposta spesso a periodi di stress che, se prolungati, sono fonti di disagi come ipertensione, disturbi digestivi, malattie della pelle, disturbi cardiaci, cefalea, disturbi del sonno, ma anche di ansia, depressione, disturbi dell’attenzione.

I **programmi** **mindfulness based per docenti sono**un aiuto concreto, documentato da ricerche e studi clinici, per ridurre lo stress e mantenere una relazione consapevole con se stessi, con gli studenti, con l’ambiente, con i mutamenti di scenario piacevoli o meno che siano.

Diversi studi hanno evidenziato come siano in particolare alcune qualità della relazione educativa a produrre i maggiori benefici nell’apprendimento: attenzione e presenza mentale, empatia, fiducia, calore, comprensione, accettazione, gentilezza, supporto positivo e incondizionato e coerenza tra insegnante e allievo, (Bohart, Elliott, Greenberg & Watson, 2002).

Nel mondo della scuola, un programma di mindfulness consente, attraverso un training progressivo e specifico, di entrare in contatto, riconoscere e poter meglio gestire emozioni difficili, passando dalla reattività alla risposta, e di relazionarci con gli altri migliorando la qualità della comunicazione e dell’ascolto, sviluppando accettazione, equanimità, apertura e pazienza, tutte qualità necessarie nella formazione di un buon insegnante.

**Mondo Mindful** e **Centro Italiano Studi Mindfulness** organizzano corsi di mindfulness dedicati ai docenti con un **percorso Mindfulness Based Teacher Student – MBTS**, **riconosciuto dal MIUR,**che coltiva queste attitudini mentali, le quali**riducono lo stress quotidianamente prodotto dalla difficile arte dell’educare e promuovono processi di salute che contrastano i fenomeni di burn out.**

Il protocollo mindfulness per insegnanti, presenta diversi vantaggi anche dal punto di vista organizzativo: il **corso può essere finanziato con il bonus di formazione da 500 euro per gli insegnanti, dedicato a formazione e aggiornamento**; **le ore di corso danno diritto ad esonero dal servizio** e quindi non sottraggono tempo a famiglia o impegni personali extrascolastici.

**Dove**

I corsi si terranno a Roma, presso l’ **YWCA – Foyer di Roma** – Via Cesare Balbo n.4 (5 minuti a piedi dalla Stazione Termini) :

[**http://www.ywca-ucdg.it/i-foyer/il-foyer-di-roma/**](http://www.ywca-ucdg.it/i-foyer/il-foyer-di-roma/)

Il Centro dispone anche di camere, per chi venisse da fuori Roma e desiderasse pernottare.

**Quando**

Cinque incontri quindicinali  di tre ore, **dalle 11.45 alle 14.45** nei seguenti **venerdì:** **13 gennaio, 27 gennaio, 10 febbraio, 24 febbraio, 10 marzo** per un totale di 15 ore + 9 ore di e-learning.

**Costo**

300 euro + IVA

E’ prevista una gratuità per ogni cinque partecipanti al corso provenienti dallo stesso istituto ed uno sconto del 20% per gli insegnanti che non usufruiscono del buono scuola.

**Conducono**

**Dott.ssa Paola Mamone**

Dottore di Ricerca in Psicologia Cognitiva e Psicoterapeuta, specializzata in Psicoterapia familiare e Psicologia Clinica, co-fondatrice della Società Italiana di Psicologia della Salute e parte del comitato editoriale dell’omonima rivista.

Insegna Psicologia della Formazione nella Scuola di Specializzazione in Psicologia della Salute della Sapienza, Università di Roma e da 25 anni offre corsi di formazione sul cambiamento e lo sviluppo consapevole in ambito educativo, sociale e sanitario.

Impegnata in processi di ricerca-intervento partecipata per la promozione del ben-essere psicosociale e della competenza a convivere,  in contesti istituzionali ed organizzativi.

Istruttore senior di Mindfulness e protocolli MBSR.

**Dott.ssa Marisa Marotta**

Counselor a indirizzo gestaltico, dedica i propri  interventi  al riconoscimento e potenziamento delle risorse personali,  e allo sviluppo della consapevolezza  orientando  le  risorse personali alla soluzione dei problemi, allo sviluppo dell’autostima e al miglioramento della qualità della vita.

In qualità di Pedagogista ha esperienza pluriennale nel campo della formazione in contesti socio-educativi pubblici, privati  e del terzo settore. Dal ‘96 al 2010 ho avuto l’opportunità di collaborare con diverse istituzioni pubbliche e del privato sociale come consulente,  coordinatrice e responsabile di progetti per la formazione di Operatori per i servizi sociali.

Conduce laboratori di attività espressive per promuovere la crescita personale e il benessere psico-fisico

Si dedica da molti anni alla pratica di meditazione vipassana iniziata presso l’AMeCo di Roma.

Istruttore senior di Mindfulness e protocolli MBSR.

**Dott.ssa Bianca Pescatori**

Fondatrice e Vicepresidente del CISM, ha fondato la Società Mondo Mindful srl di cui è rappresentante legale.  Psicoterapeuta libero professionista ad orientamento psicodinamico e cognitivista. Tra le altre ha una formazione in Psicoterapia Psicoanalitica per l’Infanzia e l’Adolescenza.

Ha collaborato e collabora con enti pubblici e privati per quanto riguarda la gestione dello stress attraverso i protocolli mindfulness Based e ricerche correlate.

Insegnante guida dal 2009 nel Mindfulness Experiential Training (annuale) per formare Istruttori Mindfulness e MBSR. Docente nel Master di II livello in “Mindfulness: clinica, pratica  neuroscienze” organizzato dall’Università di Roma La Sapienza dipartimento di psicologia e medicina in collaborazione con il Centro Italiano Studi Mindfulness.

**Tutor del corso:**

**Sig.ra Anna Rossi**

Diplomata in “Tecniche Sociali dell’Informazione” presso l’Istituto Italiano di Pubblicismo, Facoltà di Scienze Statistiche dell’Università di Roma, Diploma KDS di lingua tedesca, traduttrice di testi dal tedesco, olandese e inglese, dal 1985 pratica Hatha Yoga e dal 2000 pratica meditazione zen nella tradizione di Thich Nhat Hanh, dal 2008 è membro dell’Ordine Laico dell’Interessere nella stessa tradizione. Insegnante di Mindfulness e protocollo MBSR formata dal Centro Italiano Studi Mindfulness. Da anni dedica la propria energia a sostenere attivamente iniziative volte a diffondere consapevolezza e amorevolezza nella vita quotidiana delle persone, famiglie, società.

**Per Iscriverti** scarica la scheda di iscrizione e la lettera di riconoscimento del MIUR dai link qui sotto e, dopo averla compilata inviala al Tutor. Una volta confermata l’iscrizione, potrai inviare la copia del buono generato sulla **“Carta del docente" ,** disponibile all’indirizzo [**Cartadeldocente.istruzione.it**](http://cartadeldocente.istruzione.it/).Per l’utilizzo della “Carta del Docente” sarà necessario **ottenere l’identità digitale SPID** presso uno dei gestori accreditati (<http://www.spid.gov.it/richiedi-spid>) e successivamente ci si potrà registrare sull’applicazione. L’acquisizione delle credenziali SPID e l’iscrizione **si può fare sin da ora** mentre il sito della carta del docente sarà attivo da dicembre.

[modulo-iscrizione-mbts](http://www.centromindfulness.net/wp-content/uploads/2016/10/Modulo-Iscrizione-MBTS-.doc)

[riconoscimento-miur](http://www.centromindfulness.net/wp-content/uploads/2016/10/Riconoscimento-MIUR.pdf)

**Per informazioni:**

Tutor Sig.ra Anna Rossi email: annross@libero.it