

ISCRIZIONI

Quota di iscrizione

Quota lezione introduttiva € 20

Quota intero corso € 120

Quota ridotta studenti € 100

Modalità di iscrizione

Compilare il modulo di iscrizione e inviare all'indirizzo: eventiairipapuglia@gmail.com

All'atto dell'iscrizione si potrà effettuare la scelta di partecipazione alla sola lezione introduttiva oppure all'intero corso. Coloro che partecipano alla lezione introduttiva avranno la possibilità di aderire successivamente all'intero corso versando una quota integrativa.

Le iscrizioni sono a numero chiuso accettate in ordine di arrivo entro il 23 dicembre 2020. Coloro che risulteranno iscritti riceveranno comunicazione di conferma e dovranno quindi regolarizzare la stessa effettuando

- il pagamento della quota di iscrizione tramite bonifico bancario
- la trasmissione della ricevuta **entro il 30 Dicembre 2020**

La quota di iscrizione dovrà essere versata con bonifico bancario intestato ad AIRIPA PUGLIA-BANCA POPOLARE ETICA

IBAN **IT8100501812101000011736352** CAUSALE: COGNOME E NOME Formazione Mindfulness

INFORMAZIONI

Destinatari

Insegnanti, Psicologi, Pediatri, Neuropsichiatri, Studenti di Psicologia, Scienze della Formazione e dell'Educazione, Specializzandi in Pediatria e Neuropsichiatria Infantile.

Tutte le attività verranno svolte attraverso i servizi di **meeting on line**. Ogni partecipante dovrà essere **provvisto di postazione informatica dotata di webcam, microfono e connessione** ad internet. Verranno fornite le istruzioni per accedere all'aula virtuale.

Verrà rilasciato attestato di frequenza.

INFORMAZIONI

eventiairipapuglia@gmail.com

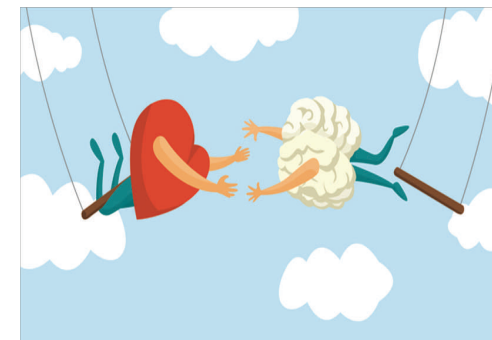
tel. 3388912475



Associazione Italiana Ricerca ed Intervento
nella Psicopatologia dell'Apprendimento

CORSO DI FORMAZIONE A DISTANZA

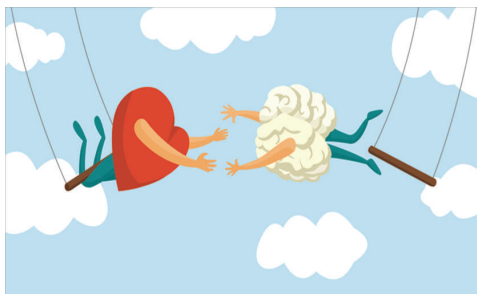
*Mindfulness e benessere
Una risorsa per la scuola*



**Gennaio - Marzo
2021**

PRESENTAZIONE

La Formazione propone brevi incontri di approfondimento sulla Mindfulness, la sua origine e i suoi principi. Si tratta di una pratica orientata al presente e fondata su esercizi specifici che coinvolgono il corpo e la mente. La pratica della **Mindfulness** ruota attorno al concetto fondamentale di **consapevolezza**. Le esercitazioni, proposte durante la formazione, potranno poi essere eseguite a casa per sperimentare nella quotidianità i benefici di questa pratica. Un'ultima sessione sarà dedicata all'applicazione della **Mindfulness in età evolutiva** e in contesti specifici come la scuola, per fronteggiare classi o alunni con problematiche emotive o comportamentali. La ricerca applicata in classe descrive effetti importanti sugli apprendimenti, sulla riduzione dello stress e l'aumento della prosocialità.



PROGRAMMA

Lezione 1 introduzione alla Mindfulness

Mindfulness: Definizione, Storia e origini della Mindfulness, Mindfulness e tecniche di rilassamento

Lezione 2 / 7 Allenare l'attenzione e la consapevolezza

Postura e ascolto consapevole – Consapevolezza del corpo – Consapevolezza del respiro: trovare la propria stabilità – Consapevolezza dei pensieri – Consapevolezza delle emozioni – Gestione delle emozioni forti – Consapevolezza del movimento e del camminare – Consapevolezza del mangiare – Heartfulness: sviluppare gentilezza, connessione e gratitudine.

Lezione 8 Rassegna di studi e applicazioni per l'età evolutiva

La Mindfulness a scuola: meditazioni per alunni della scuola primaria. La Mindfulness per ADHD, Disturbi d'ansia e Disturbi dell'Apprendimento

Durante lo svolgimento della pratica Mindfulness verranno date indicazioni per il lavoro da svolgere a casa e su cui ogni corsista potrà relazionare durante gli incontri successivi.

INFORMAZIONI

Il corso di 14 ore è articolato in

8 ore di lezione e 6 ore di lavoro a casa

Date : mercoledì 13 20 27 gennaio, 3 10 17 24 febbraio, 3 marzo 2021

Orario: 17,30 / 18,30



DOCENTE

Prof. ssa Rossana de Beni

Psicologa e psicoterapeuta Università degli studi di Padova. I suoi ambiti di interesse sono: apprendimento, memoria e metacognizione nel ciclo di vita.

È autrice di numerosi contributi scientifici su riviste del settore, di saggi scientifici e didattici oltre che di strumenti testistici di valutazione e di programmi di trattamento.