

RIDURRE STRESS E ANSIA:

STARE BENE CON SE STESSI E NELLE RELAZIONI CON LA MINDFULNESS

Gruppo esperienziale per docenti e dipendenti MIUR, basato sulla Mindfulness e sull'esperienza corporea

PER CHI: in anni di grandi e rapidi cambiamenti che hanno interessato le strutture sociali e organizzative, le istituzioni formative attraversano una mutazione ancora più esasperata che interessa i ruoli, le relazioni, le sensazioni di chi abita questo ambiente. La destabilizzazione di consolidati modelli di comportamento per chi vive queste trasformazioni (bambini, genitori, famiglie, personale docente e tecnico amministrativo della scuola) pone di fronte al cambiamento e alla elaborazione di nuove pratiche: questo nuovo scenario è spesso fonte di ansia, stress e inquietudine per chi lo abita.

PERCHE': gli obiettivi pratici per i partecipanti al gruppo tendono

- Al miglioramento del benessere psicofisico attraverso la riduzione dell'ansia e dello stress
- All'autoregolazione dell'ansia e dello stress
- Allo sviluppo di una maggior consapevolezza psicosomatica, cioè dell'esperienza corporea

COME: lavorando sulla consapevolezza del respiro e sulle sensazioni del corpo.

Attraverso la psicosomatica, con l'uso della voce, della musica, di lavori esperienziali sul corpo che facilitano il riconoscimento delle sensazioni e accompagnano verso un contatto più profondo con se stessi.

Attraverso la Mindfulness, sviluppando la capacità di stare nel presente portando l'attenzione al respiro, alle sensazioni del corpo e al suo linguaggio. Sono ormai innumerevoli le ricerche medico scientifiche che confermano come lo stato di presenza agisca sul piano emozionale e comportamentale, porti a una stabilizzazione dell'umore e a uno stato di tranquillità e pienezza.

QUANDO: vengono proposti 5 incontri (circa un'ora e mezza per incontro) in orario pomeridiano, fra marzo e aprile 2018.

7 MOTIVI PER PARTECIPARE:

- **Per sviluppare consapevolezza dei propri stati emotivi**
- **Per riconoscere i sintomi di esaurimento e di fatica eccessiva rispetto al proprio ruolo**
- **Per apprendere una modalità accettante e non giudicante rispetto a pensieri e sensazioni**
- **Per aumentare il senso dell'efficacia dei comportamenti**
- **Per migliorare le relazioni con gli alunni, i colleghi, i genitori, i dirigenti**
- **Per acquisire migliori capacità di presenza mentale rispetto alla funzione professionale**
- **Per evitare risposte controproducenti rispetto a comportamenti provocatori degli alunni.**

MI PRESENTO: Margherita Cardano, una vita spesa nella scuola pubblica come insegnante, specializzata nell'integrazione scolastica degli alunni con disabilità. Nel corso degli anni ho attraversato i cambiamenti delle istituzioni formative: dalla scuola speciale all'inserimento dei disabili, dal ruolo di insegnante unica alla collaborazione con colleghe durante l'esperienza del tempo pieno e in seguito del tempo modulare.

Sono Counselor diplomata in Psicosomatica PNEI (Psiconeuroendocrinoimmunologia) e operatrice in Biodinamica CranioSacrale. Dal 2011 sono certificata come Istruttrice di Protocolli Mindfulness MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) e conduco stabilmente sessioni e gruppi di meditazione.