

Accademia Istruttori e Operatori Certificati

MINDFULNESS PER INSEGNANTI

Percorso online certificato
di alta formazione



MINDFULNESS PER INSEGNANTI

MINDFULNESS



Il corso di Mindfulness per Insegnanti, proposto da A.I.O.C. Italia, è il corso ideale per conoscere come le pratiche insegnate da Jon Kabat-Zinn possono essere utilizzate a scuola, sia per i bambini che per gli adolescenti, oltre che ovviamente per gli Insegnanti.

La formula con cui la Mindfulness si approccia al mondo moderno è la consapevolezza, la comprensione e l'accettazione profonda dei propri stati mentali, senza giudizio e nel "qui e ora"; portare questa formula all'interno della scuola è essenziale per insegnare ai bambini e ai ragazzi l'importanza di conoscere se stessi, di essere consapevoli del proprio io.

Il termine inglese Mindfulness significa infatti consapevolezza e deriva dal termine sanscrito (antica lingua indiana) Sati che significa consapevolezza mentale.

Il corso presentato da A.I.O.C. Italia si baserà sul "processo di prestare attenzione in modo particolare: intenzionalmente, in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza nel presente, momento dopo momento" [Kabat-Zinn].

Con il corso di Mindfulness, l'Insegnante di scuola potrà quindi imparare e successivamente insegnare sia la teoria che la pratica della Mindfulness ai propri studenti, per creare un ambiente equilibrato e per affrontare la vita in modo migliore.

GLI OBIETTIVI

Il corso insegnerà che la Mindfulness è innanzitutto un'esperienza e perciò non è sufficiente conoscerla teoricamente ma la si deve mettere in pratica.

Durante l'intero percorso della Mindfulness per Insegnanti verrà spiegato come riconoscere le proprie emozioni e i propri pensieri, così come verranno spiegati i 7 pilastri della Mindfulness: il Non giudizio, la Pazienza, la Fiducia, il Non cercare risultati, la Mente del principiante, l'Accettazione e il Lasciare andare.

Il corso vedrà poi l'approfondimento delle varie pratiche proposte dal fondatore della Mindfulness, il biologo Zabats-Zin: l'MBSR (stress e ansia), l'MBCT (ricadute depressive), l'Mb-eat (consapevolezza alimentare) e il Dbt e act (modelli terapeutici).

L'Insegnante che intende percorrere le basilari pratiche della Mindfulness è un professionista che vuole diventare più consapevole del mondo che lo circonda e che ricerca dentro sé stesso la modalità per vivere meglio e in armonia con gli altri, che desidera altresì porsi davanti alle difficoltà della gestione della classe in un modo migliore per creare un ambiente più calmo, rilassato e armonioso.

Il percorso offerto da A.I.O.C. Italia non è rivolto solo a chi vuole mettere in pratica nell'ambito scolastico i protocolli della Mindfulness ma anche per chi è interessato alla propedeutica a tutti i livelli.

LE CARATTERISTICHE

- Il corso dura 250 ore di studio e si svolge completamente online. Il corso è composto da video lezioni accessibili 24 ore su 24 e da tutto il materiale didattico in digitale da scaricare.
- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online.
- Il corso è riconosciuto da IICT (International Institute for Complementary Therapist) e fornisce un riconoscimento ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale.
- Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da Holistica CEPRAO, Associazione di Categoria Professionale, che ne garantisce la qualità e la validità su tutto il territorio nazionale. Il corso permette di ottenere 37,5 crediti formativi ECP per il mantenimento dell'abilitazione degli operatori in campo olistico e del Benessere.
- Il corso rilascia un attestato di partecipazione valido anche all'estero, grazie al riconoscimento dato da un ente internazionale che garantisce la qualità e la professionalità della formazione.
- Il compito dell'Associazione di Categoria è quello di garantire alti standard qualitativi e di qualificazione professionale all'utenza. Per questo motivo abbiamo deciso di far riconoscere i nostri corsi: non solo per garantire ai nostri studenti una formazione seria e professionalizzante, ma per dar modo a loro di presentarsi ai propri clienti con le migliori competenze riconosciute.

GLI ARGOMENTI

INTRODUZIONE: CONOSCERE LA MINDFULNESS

- false credenze sulla mindfulness
- le origini della mindfulness
- i principi della mindfulness
- i protocolli e gli studi di efficacia
- la mindfulness in età evolutiva
- perché portare la mindfulness a scuola
- le caratteristiche di un buon istruttore

UN PERCORSO DI MINDFULNESS PER GLI INSEGNANTI:

- ancorarsi al respiro
- radicarsi al corpo
- disattivare il pilota automatico
- prendersi una pausa consapevole
- gestire la rabbia
- la consapevolezza delle relazioni preziose
- lavorare sulle relazioni difficili
- riscoprire il valore del tuo lavoro
- spazio di respiro di 3 minuti

UN PERCORSO DI MINDFULNESS PER I BAMBINI

- Come introdurre la mindfulness in classe.
- Respirare da soli
- Respirare in contatto a un compagno
- Consapevolezza del corpo
- Identifico chi sono
- Notare le emozioni
- Esploriamo i nostri pensieri
- Mindfulness jar
- Mi specchio nell'altro
- Consapevolezza degli impulsi
- Conosco la mia rabbia

UN PERCORSO DI MINDFULNESS PER GLI ADOLESCENTI

- Introdurre la mindfulness
- Respiro consapevole
- Mindfulness di un oggetto
- Mindfulness dei suoni
- Passi consapevoli
- Notare i pensieri
- Quando è il caso di dire stop
- Un posto al sicuro
- Fermare il giudizio
- Entriamo in contatto
- Supportiamoci

IL TEST ONLINE

L'esame finale per ottenere il riconoscimento di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:

1 - ELABORATO SCRITTO

Consiste nel redigere una breve tesina scritta, relativa ad un progetto sviluppato con una classe di alunni, consegnando il materiale prodotto durante il percorso per la valutazione dell'impegno profuso.

2 - TEST INFORMATIZZATO A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI

- Grazie ai riconoscimenti ottenuti e in ottemperanza alla Legge n.4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione di Istruttore Mindfulness.
- Il nostro percorso formativo è riconosciuto da un attestato. Il documento viene rilasciato da un ente esterno alla scuola ed al corpo docenti che ha contribuito alla tua formazione. Questo ne garantisce AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ.
- Grazie ai nostri Riconoscimenti, con l'approvazione della Legge n.4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning ovvero della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psicofisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.