

# PROPOSTA DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI

## “OBIETTIVO BENESSERE GLOBALE NELLA SCUOLA”

### A. S. 2020-2021

*Formazione teorico-esperienziale per insegnanti finalizzata al benessere degli stessi e di tutti gli altri attori scolastici.*

#### OBIETTIVI

L'obiettivo principale di questo progetto è di fornire **nuovi strumenti pratici e basi teoriche per affrontare le sfide di questo tempo**, mirando a incrementare la percezione di benessere soggettivo, la comunicazione empatica, il riconoscimento positivo di sé e dell'altro, la riscoperta di un senso profondo dell'esistenza umana.

Tutto questo può avvenire sviluppando una maggiore conoscenza di sé, della propria natura e della particolare situazione di questo periodo storico, favorendo la conoscenza e la costruttiva espressione delle emozioni, la capacità di concentrarsi, rinforzando l'autostima delle persone e la coesione nel gruppo.

Gli **obiettivi generali** sono quindi:

- miglioramento del benessere percepito, sia mentale che corporeo;
- riduzione dell'affaticamento lavorativo, dello stress da lavoro e del burnout;
- miglioramento del rendimento lavorativo;
- miglioramento delle relazioni tra i vari attori scolastici;
- prevenzione dello sviluppo o aggravamento di malattie fisiche e mentali.

#### METODI

Il corso prevede l'**esposizione di elementi teorici, pratiche di ascolto e movimento corporeo, respiro consapevole, momenti di condivisione e confronto.**

La **mindfulness** (in italiano “consapevolezza”) è la pratica principale proposta e consente ai partecipanti di sperimentare e conoscere nuovi modi e prospettive per conoscere sé stessi e la realtà attraverso un'esperienza consapevole e non giudicante del momento presente.

Le pratiche proposte (si veda oltre) sono state scelte per le **numerose ricerche psicologiche e cliniche** che ne provano l'efficacia in termini di:

- riduzione dello stress percepito, miglioramento della capacità di affrontarlo;
- riduzione di ansia e depressione;
- allentamento delle preoccupazioni inutili o eccessive e dei pensieri ossessivi;
- miglioramento della stima di sé;
- miglioramento della capacità di attenzione, della concentrazione e del rendimento scolastico o lavorativo;
- rilassamento, miglioramento del dolore cronico e delle tensioni muscolari;
- prevenzione per la salute psicofisica.

#### PROGRAMMA TEORICO-PRATICO DEL CORSO

Durante gli incontri, principalmente esperienziali, verranno inseriti alcuni **elementi teorici** riguardanti:

- la crisi antropologica attuale: decadenza della specie o opportunità?

- sviluppo e integrazione psicosomatica: la persona come essere integrato;
- provenienza ed effetti delle pratiche proposte;
- moderne conoscenze riguardanti la psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) e le reti comunicative dell'organismo, la psicosomatica, le emozioni;
- alimentazione e stili di vita: le basi per la prevenzione in una visione non solo biomedica, ma che integri tutti gli aspetti della persona;
- interazione relazionale: come i nostri vissuti emozionali agiscono sulle relazioni e viceversa.

Gli **strumenti esperienziali** principali sono i seguenti:

- pratiche meditative statiche (mindfulness o consapevolezza di sé, ascolto del respiro, vocalizzazioni, mantra);
- pratiche di ascolto, scioglimento del corpo e riequilibrio delle energie (derivanti da diverse discipline e culture);
- esercizi di autoconoscenza psicosomatica, disegno psicosomatico;
- condivisione delle esperienze a coppie e in gruppo, orale e scritta.

#### MODALITÀ ESECUTIVE

La presente proposta prevede **6 incontri della durata di 60-90 minuti circa ciascuno a cadenza settimanale**, in orari e giorni da concordare.

Il **docente** del corso fornirà in formato elettronico alcune **dispense** riguardanti gli argomenti trattati (la stampa cartacea è a carico del singolo o dell'Istituto).

L'**Istituto** si occuperà di fornire un locale idoneo con sufficiente spazio libero (possibilmente una palestra), proiettore e amplificazione audio, raccogliere le adesioni dei partecipanti e rilevare le presenze con apposita modulistica dell'Istituto.

Per ulteriori approfondimenti si rimanda al sito internet [www.pierluigimasini.it](http://www.pierluigimasini.it)

Ringraziando per l'attenzione resto a disposizione per qualsiasi ulteriore informazione o chiarimento in attesa di un vostro gentile riscontro.

Cordiali Saluti

**Dott. Pier Luigi Masini**

Medico chirurgo, si occupa di psicosomatica, PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia), esercita presso un reparto ospedaliero di Medicina Interna e in libera professione. Ha un'esperienza pluriennale di lavoro con gruppi di meditazione, benessere globale e crescita personale realizzati con adulti, insegnanti e bambini. Conduttore di gruppi del progetto Gaia Benessere Globale, ideatore del progetto Obiettivo Benessere Globale. Nell'ambito scolastico in particolare:

- Nell'A.S. 2016-2017 ha tenuto una formazione teorico-esperienziale per insegnanti di circa 10 ore totali presso l'Istituto Comprensivo "Ponte sul Marecchia" (Verucchio - Rimini).

- Nell'A.S. 2018-2019 ha tenuto un progetto su "Mindfulness e benessere globale" di 18 ore totali presso la scuola Turci di Torriana (Rimini) che ha interessato tutte le classi della scuola primaria.

Contatti: [info@pierluigimasini.it](mailto:info@pierluigimasini.it) - sito internet: [www.pierluigimasini.it](http://www.pierluigimasini.it)