

Realizzato da:
Istituto Comprensivo "De Amicis" - Istituto Comprensivo "G. Micali"
Azienda USL Toscana Nord Ovest

LA SCUOLA CHE FA BENE:

APPROCCIO ALLE PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA E MINDFULNESS

Il progetto

Il concetto di "salute" dell'OMS è definita come "*lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di benessere, consente alle persone di realizzare e mantenere il proprio potenziale personale nella società*" (European Observatory on Health Systems and Policies, 2010).

La mindfulness è una pratica di consapevolezza che consiste nel focalizzarsi intenzionalmente sul momento presente, osservando pensieri, emozioni e sensazioni fisiche senza giudizio. Derivata da tradizioni buddhiste e introdotta in Occidente da Jon Kabat-Zinn, mira a ridurre lo stress, migliorare l'attenzione e favorire il benessere emotivo.

Numerosi studi si stanno svolgendo in campo neuroscientifico per osservare cosa succede nel cervello dei praticanti esperti di meditazione mindfulness. Alcuni studi sembrano descrivere un aumento della rete neurale che sottende alla nostra capacità di prestare attenzione. La pratica di mindfulness favorirebbe quindi uno stato quotidiano di maggiore attenzione e ridotta distraibilità. Altri studi sembrano mostrare come la pratica di mindfulness sviluppi la corteccia prefrontale mediale, consentendo una migliore elaborazione e integrazione di emozioni, pensieri e sensazioni corporee (Luders, 2012). La maggiore consapevolezza e connessione con le sensazioni corporee consentirebbe inoltre migliori performance cognitive nei processi decisionali, nella regolazione delle emozioni e nello stato psicologico generale.

Il progetto si articolerà con una parte teorica e dei laboratori didattico–esperienziali rivolto a tutto il personale scolastico per rendere la scuola piacevole e "salutogenica".

Il programma

Martedì 28 Aprile dalle 16:45 alle 18:45

- Breve introduzione teorica alla mindfulness e sua influenza sul benessere e la gestione dello stress
- Esperienza di consapevolezza del corpo e delle sue tensioni
- Bodyscan leggero
- Mindfulness psicosomatica
- Il disegno psicosomatico
- Condivisione e restituzione

Mercoledì 29 Aprile dalle 16:45 alle 18:45

- Equilibrio Sistema Nervoso Simpatico / Parasimpatico
- Sentire l'energia del corpo: energetica forte / energetica dolce
- Mindfulness psicosomatica (consapevolezza globale)
- Il disegno psicosomatico
- Condivisione e restituzione

Le operatrici dell'Educazione e Promozione della Salute impegnate nel progetto saranno
le dott.sse Federica Pracchia, Gioia Farioli e Sonia Manuguerra e il Responsabile dott. Luigi Franchini

Grafica e Stampa: Centro Tipografico Livornese