



MINDFULNESS EDUCATION

SCUOLA DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI,
EDUCATORI E PROFESSIONISTI
DELL'AMBITO PSICO-SOCIALE



Promuovere la consapevolezza nella realtà
scolastica e promuovere il ben-Essere
individuale e relazionale.

TITOLO RILASCIATO INSEGNANTE DI MINDFULNESS IN EDUCAZIONE

Il percorso, articolato in più di 200 ore di formazione, permetterà ai partecipanti di acquisire le competenze personali e professionali per rispondere con saggezza alle sfide dell'ambiente scolastico e portare il potere trasformativo della Mindfulness a bambini e ragazzi.

A conclusione del training di formazione, i professionisti potranno sviluppare e facilitare progetti di Mindfulness rivolti a bambini e ragazzi.





MINDFULNESS

Che cos'è e perché portarla a scuola?

Per Mindfulness si intende la capacità di restare aperti al momento presente, in modo non giudicante. Questa qualità di presenza permette di superare i comportamenti automatici e di attingere alle risorse interiori di calma, chiarezza, saggezza e gentilezza, che hanno profondi benefici sulla salute individuale e sul benessere relazionale.

L'attuale ricerca scientifica evidenzia un impatto fortemente positivo della Mindfulness per i professionisti dell'educazione, favorendo la riduzione dello stress, la prevenzione del burn-out e una migliore gestione delle relazioni. Nei bambini e nei ragazzi la Mindfulness genera un significativo miglioramento dell'attenzione, della concentrazione e della fiducia con una riduzione di alcune difficoltà cognitive e comportamentali.

IL PERCORSO

Quali finalità e obiettivi?

I professionisti potranno coltivare l'ascolto interiore e la consapevolezza, imparando a prendersi cura di sé nel fronteggiare le situazioni stressanti e a relazionarsi in modo chiaro e calmo con colleghi, bambini, ragazzi e genitori.

Attraverso le competenze teoriche e pratiche apprese i professionisti potranno promuovere, nei bambini e ragazzi, preziose abilità cognitive, emotive e relazionali come ad esempio la concentrazione, la calma, l'empatia e la capacità di cooperazione.

Abilità che rappresentano elementi fondamentali per lo sviluppo di un clima relazionale sano e per la prevenzione di comportamenti di bullismo, di discriminazione e di ritiro sociale.





MODULO 1

RESPIRO E CONCENTRAZIONE

24-25 ottobre 2026

Incontrare la Mindfulness: ancorarsi al respiro e allenare attenzione e concentrazione



MODULO 2

CORPO E SENSAZIONI

28-29 novembre 2026

Fare amicizia con il corpo e le sensazioni: rilassarsi e apprezzare il momento presente



MODULO 3

EMOZIONI

9-10 gennaio 2027

Espandere il campo della consapevolezza: familiarizzare con le proprie emozioni anziché esserne travolti



MODULO 4

PENSIERI

13-14 febbraio 2027

Come funziona la mente: la natura dei pensieri e la loro influenza sulla percezione della realtà



MODULO 5

MENTE GIUDICANTE

13-14 marzo 2027

Consapevolezza della mente giudicante: liberarsi dalle voci critiche



MODULO 6

QUALITÀ UMANE

3-4 aprile 2027

Coltivare le qualità umane: pratiche di accettazione e sviluppo delle risorse interiori



MODULO 7

EMPATIA

8-9 maggio 2027

Sentire l'altro attraverso l'empatia: promuovere sostegno reciproco e collaborazione



MODULO 8

MINDFULNESS IN RELAZIONE

12-13 giugno 2027

Mindfulness in relazione: noi e gli altri. Imparare a co-esistere e co-regolarsi



MODULO 9

SEMINARIO RESIDENZIALE

3-6 luglio 2027

Praticare la Mindfulness e progettare percorsi per diverse fasce d'età

CHI SIAMO

Siamo un gruppo di professionisti, educatori, insegnanti, psicologi, psicoterapeuti e counselor con una consolidata esperienza nella Mindfulness.

Crediamo nell'importanza di integrare in ambito educativo la conoscenza della mente e lo sviluppo di competenze non cognitive.

Mindfulness Education è un progetto di Mindfulness Project, la prima associazione nata in Italia per la ricerca e lo sviluppo della Mindfulness.

A CHI CI RIVOLGIAMO

Il percorso è rivolto a insegnanti, educatori e a tutti i professionisti dell'ambito scolastico, educativo o psico-sociale che lavorano con bambini o adolescenti nelle fasce d'età dalla scuola dell'infanzia alla scuola superiore.

Per partecipare non è necessario avere pregresse esperienze di Mindfulness.



METODOLOGIA FORMATIVA E MATERIALI

La metodologia formativa è teorico-esperienziale. Durante i seminari saranno utilizzati diversi strumenti, tra i quali insegnamenti teorici, pratiche di mindfulness, spazi di confronto e condivisione, esercitazioni di coppia, piccoli gruppi e role-playing formativi.

Verranno inoltre forniti alcuni materiali (dispense e file audio) per sostenere l'apprendimento tra un modulo e l'altro.



COSTI

Il costo del percorso completo è di 1.800 €, da versare in 4 rate così ripartite:

- › Prima rata di iscrizione al corso di 300 € (+ tessera associativa di validità annuale) da versare entro il 29 settembre 2026;
- › Seconda rata di 500 € da versare entro il 15 dicembre 2026;
- › Terza rata di 500 € da versare entro il 28 febbraio 2027;
- › Quarta rata di 500 € da versare entro il 15 maggio 2027.

Al costo del corso è necessario aggiungere la spesa per il vitto e l'alloggio del modulo intensivo conclusivo, che si terrà in formula residenziale (costo giornaliero indicativo 50 € in pensione completa).

Il corso è accreditato a livello nazionale e sarà possibile per i docenti utilizzare lo sconto della Carta Docente.

Per i professionisti che non possono usufruire di tale agevolazione è previsto uno sconto dedicato come segue:

- › 10% sulla quota di partecipazione per 2 persone che si iscrivono insieme
- › 15% sulla quota di partecipazione per 3 o più persone che si iscrivono insieme.
- › Sconto early bird del 20% per tutti coloro che si iscrivono entro il 30 Giugno 2026.



Per ricevere ulteriori informazioni sui costi e modalità di iscrizione visita la pagina web:
<https://www.mindfulnesseducation.it/index.php/il-percorso/costi-e-iscrizioni>

Oppure contattaci a:
mindedumilano@gmail.com
Massimo Pozzi: 333 459 5146



Mindfulness Education è un progetto di



In collaborazione con

