



Mindfulness Alta Toscana
Centro specializzato per lo Stress,
i Traumi e le Relazioni

in collaborazione con

Istituto di Istruzione Superiore "A.Meucci"
Liceo Scientifico "E.Fermi"
Istituti Comprensivi Massa 2, Massa 3, Massa 6

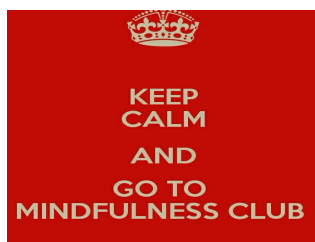
organizza il Corso

Genitori Consapevoli

Insegnanti Consapevoli

(Protocollo Mindful Parenting)

Programma in otto settimane per la
riduzione dello stress
in genitori e insegnanti
fondato sulla consapevolezza



Incontri di presentazione del Corso

Martedì **29 Gennaio** 2019 ore 18.00
Istituto di Istruzione Superiore "A.Meucci"

Martedì **5 Febbraio** 2019 ore 18.00
Liceo Scientifico "E.Fermi"

Martedì **12 Febbraio** 2019 ore 18.00
Scuola Media "P.Ferrari"

Lo stress dei genitori Il burn out degli educatori.

Da più parti si sottolineano i grandi cambiamenti nelle nuove generazioni, le sfide comportate da una società aggressiva, violenta e competitiva, l'influenza negativa delle nuove tecnologie di connessione sociale, l'epidemia di esclusione e isolamento dei nostri ragazzi, la carenza di modelli di riferimento solidi e appropriati. Tutto questo si riverbera pesantemente nelle nostre case e nella scuola, nelle relazioni familiari e nelle relazioni educative.

In questo senso, il rapporto genitori-figli, il rapporto insegnante studente, lo stress genitoriale e professionale e il bisogno e il rafforzamento di contatti umani reali sono al centro della nostra attenzione.



Oggigiorno vecchie e nuove sfide e ostacoli rendono sempre più difficile e stressante il nostro lavoro di genitori e educatori.

- ✓ Crescere figli, o intraprendere un percorso come educatore, e continuare a prendersi cura della propria vita, richiedono di per sé un enorme cambiamento nel modo in cui dividiamo il nostro tempo, attenzione, energia e risorse. La vita non sarà più la stessa per chi si prende cura di studenti e giovani, figli e bambini.
- ✓ I possibili problemi comportamentali o i segnali di difficoltà fisica o psicologica nostra o dei nostri ragazzi rappresentano un grave nuovo elemento di criticità nella relazione
- ✓ I nostri ragazzi crescono e quindi cambiano continuamente, sfidando genitori ed insegnanti ad adattarsi a questi cambiamenti
- ✓ Talune piccole e grandi trasformazioni della famiglia e della scuola, possono minare il senso di sicurezza dei legami affettivi significativi e produrre profondi strappi nei sistemi di attaccamento e profonde sfide nella scuola e nella società.
- ✓ Da molto tempo il tessuto sociale è sfilacciato e viene meno il sostegno al genitore in difficoltà, all'educatore in crisi. Abbiamo bisogno di reciprocità e condivisione, di relazione e cooperazione.

Il programma si svolge in **8 incontri di gruppo** con cadenza settimanale, della durata di circa tre ore ciascuno, ed un incontro finale di follow up.

Il calendario seguente è solo una proposta iniziale che potrà essere variata da tutto il gruppo durante la prima sessione.



calendario orientativo 2019

1. Martedì 19 Febbraio ore 18.30-21.00
2. Martedì 26 Febbraio ore 18.30-21.00
3. Martedì 5 Marzo ore 18.30-21.00
4. Martedì 12 Marzo ore 18.30-21.00
5. Martedì 19 Marzo ore 18.30-21.00
6. Martedì 26 Marzo ore 18.30-21.00
7. Martedì 2 Aprile ore 18.30-21.00
8. Martedì 9 Aprile ore 18.30-21.00
9. Follow Up 28 Maggio ore 18,30-21.00

Il Corso viene preceduto ed introdotto da un ciclo di conferenze aperte a tutti e gratuite

Lo Stress dei genitori e degli educatori

*La MINDFULNESS per la riduzione dello
stress a scuola ed in famiglia*

Martedì **8 Gennaio** 2019 ore 18.00
**Istituto di Istruzione Superiore
"A.Meucci"**
Via Marina vecchia, 230

Martedì **15 Gennaio** 2019 ore 18.00
Liceo Scientifico "E.Fermi"
Via Fermi, 2

Martedì **22 Gennaio** 2019 ore 18.00
Scuola Media "P.Ferrari"
Via Casamicciola, 95

Programma e finalità degli incontri.

Genitori Consapevoli-Insegnanti Consapevoli

è un "laboratorio di esperienze" finalizzato alla buona salute del legame genitori-figli e della relazione educativa. Vuole offrire un altro modo di approcciare la genitorialità e la professione educativa nei momenti di stress elevato per genitori, insegnanti e ragazzi in difficoltà.

Occuparsi in modo diverso della riduzione dello stress è il cuore dei programmi basati sulla Mindfulness, cioè sulla piena consapevolezza della nostra esperienza del momento, mentre si svolge, in particolare come genitori, insegnanti, educatori e dirigenti.



Il Corso vuole aiutarci :

- a rispondere meno impulsivamente allo stress
- a prendersi più cura di noi stessi nella difficoltà
- a sviluppare più empatia e compassione per noi stessi e per i nostri ragazzi
 - a tollerare le emozioni difficili in noi stessi e con loro
 - a diventare più accettanti verso noi stessi e i ragazzi
- a riconoscere quei modelli della nostra stessa storia che ostacolano i processi di crescita e benessere della persona così come si presentano nel qui ed ora della relazione con figli e studenti
 - a risolvere meglio i conflitti con i ragazzi
 - a sperimentare pienamente le gioie e le difficoltà della relazione
- a migliorare tutte le altre relazioni in funzione di una migliore genitorialità e professionalità
- ad aumentare la propria consapevolezza generale verso figli e studenti.

"La genitorialità è uno dei compiti più impegnativi e colmi di responsabilità nella vita di molti genitori, eppure i genitori lo fanno con amore, gioia, orgoglio e senso di realizzazione. Infatti, crescere i figli e avere dei nipoti può essere il "lavoro" più gratificante che abbiamo mai avuto e essere un buon padre o una buona madre la nostra più alta ambizione nella vita.



Se ci venisse chiesto cosa vogliamo che la gente dica di noi al nostro funerale, essere stato un buon genitore o nonno è quello che viene fuori per la maggior parte di noi che hanno avuto la fortuna di essere genitori o avere dei nipoti.

Ogni bambino può essere visto come un piccolo Buddha o Maestro Zen, il tuo insegnante privato di consapevolezza ... "



Mindfulness Alta Toscana

Centro specializzato per lo Stress, i Traumi e le Relazioni

San Carlo Terme di Massa

339/5603164

email: info@thedivinesong.it

www.thedivinesong.it

www.facebook.com/mindfulnessaltatoscana/

La quota di partecipazione è € 190 a persona. Il primo incontro è gratuito per chi decide di ritirarsi. Il gruppo è a numero chiuso di max 10 persone. Il Corso si svolge presso il Centro Mindfulness.

Pre- iscrizioni all'incontro di presentazione o al 3395603164



Il corso sarà condotto dal Dott. Riccardo Prosperi

Terapista per i Traumi e le Relazioni

Insegnante di Mindfulness e

Istruttore del protocollo MBSR

Responsabile del Centro Mindfulness per l'Alta Toscana