



Erasmus+

MINDFULNESS

A HANDS ON APPROACH



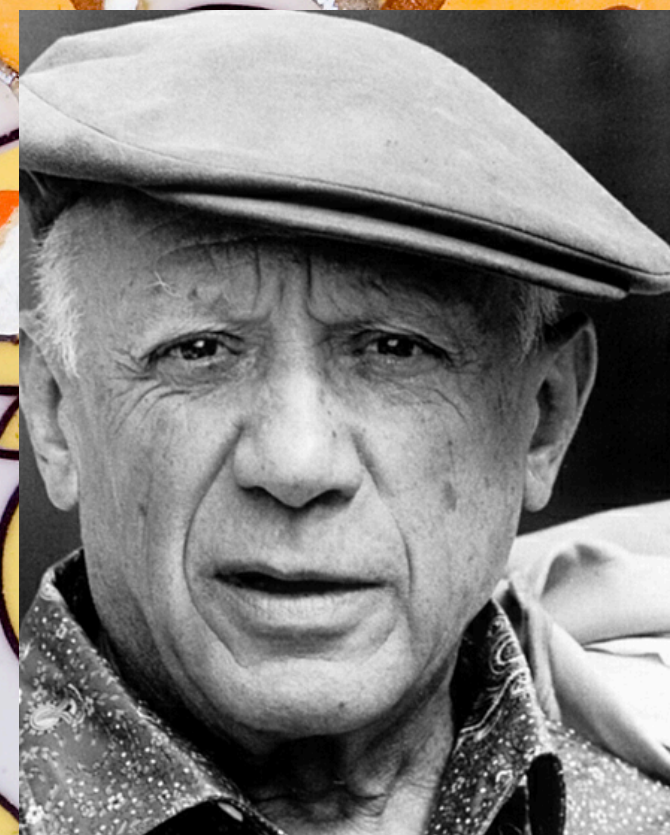
europass
Academy
Barcelona

Barcelona

Sulla costa della Spagna nord-orientale, Barcellona è la capitale e la città più grande della comunità autonoma della Catalogna, nonché il secondo comune più popoloso della Spagna, con una popolazione di 1,6 milioni di persone entro i confini della città. Fondata come città romana, Barcellona ha un ricco patrimonio culturale ed è oggi un importante centro culturale e un'importante destinazione turistica.



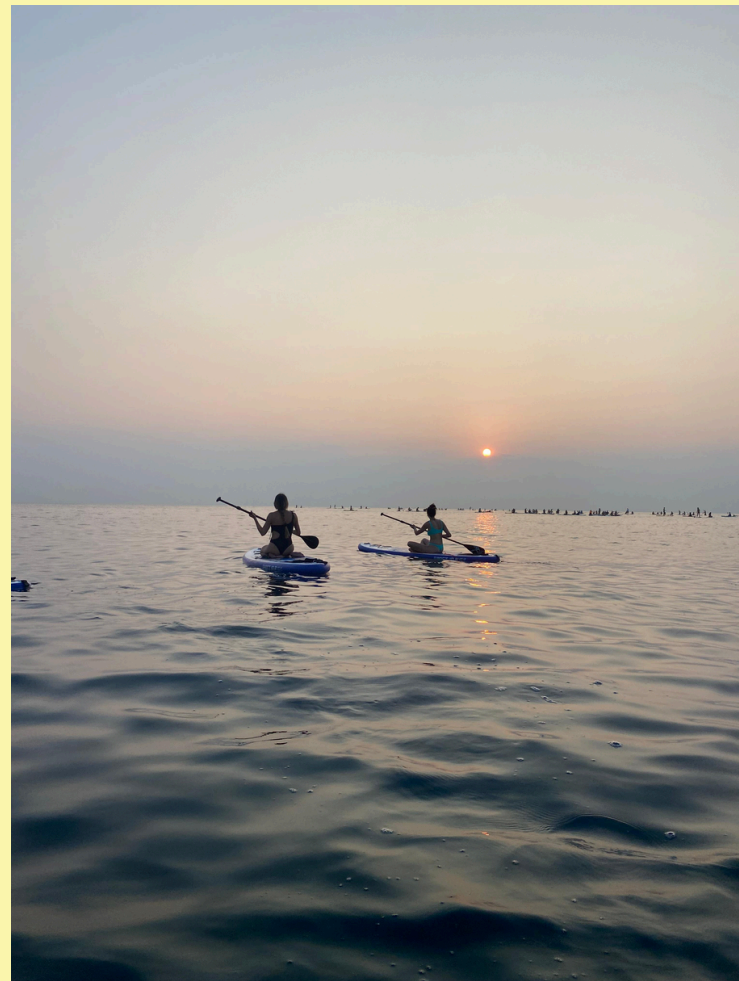
Particolarmente rinomate sono le opere architettoniche di Antoni Gaudí e Lluís Domènech i Montaner, dichiarate Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, il quartiere gotico della città e i musei dedicati ad importanti artisti che si ispirarono a Barcellona come Pablo Picasso e Joan Mirò.



Alcune foto della città



...altre foto della città!



≡ *Let's* ≡
START



Write down your name
and...



**DRAW your
HAND in a piece
of paper**



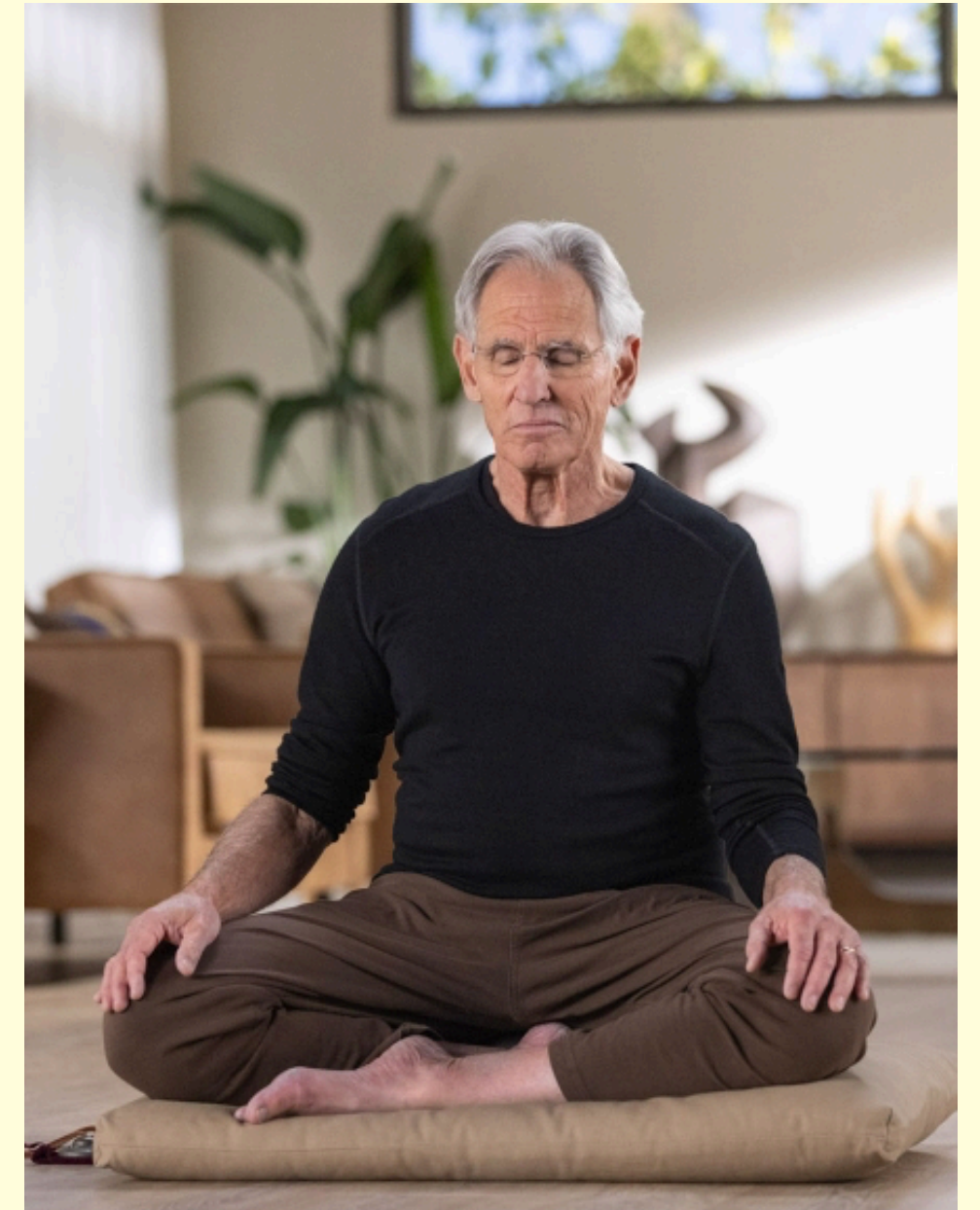
**In SILENCE. Write down in
each finger...**

- 1 little finger - hobbies
- 2 ring finger - I am good at...
(work, studies, life)
- 3 middle finger - favorite trip
(past, future or hypothetical)
- 4 index finger - values (what
drives my behavior)
- 5 thumb - dreams

What Is Mindfulness?

“La Mindfulness è la consapevolezza
che emerge prestando attenzione,
intenzionalmente,
al momento presente,
in modo non giudicante, come se
la tua vita dipenda da questo.”

Jon Kabat-Zinn



I 7 (+2) pilastri della Mindfulness

NON GIUDIZIO

PAZIENZA

MENTE DEL PRINCIPIANTE

FIDUCIA

ACCETTAZIONE

NON CERCARE RISULTATI

**GRATITUDINE E
GENEROSITA'**

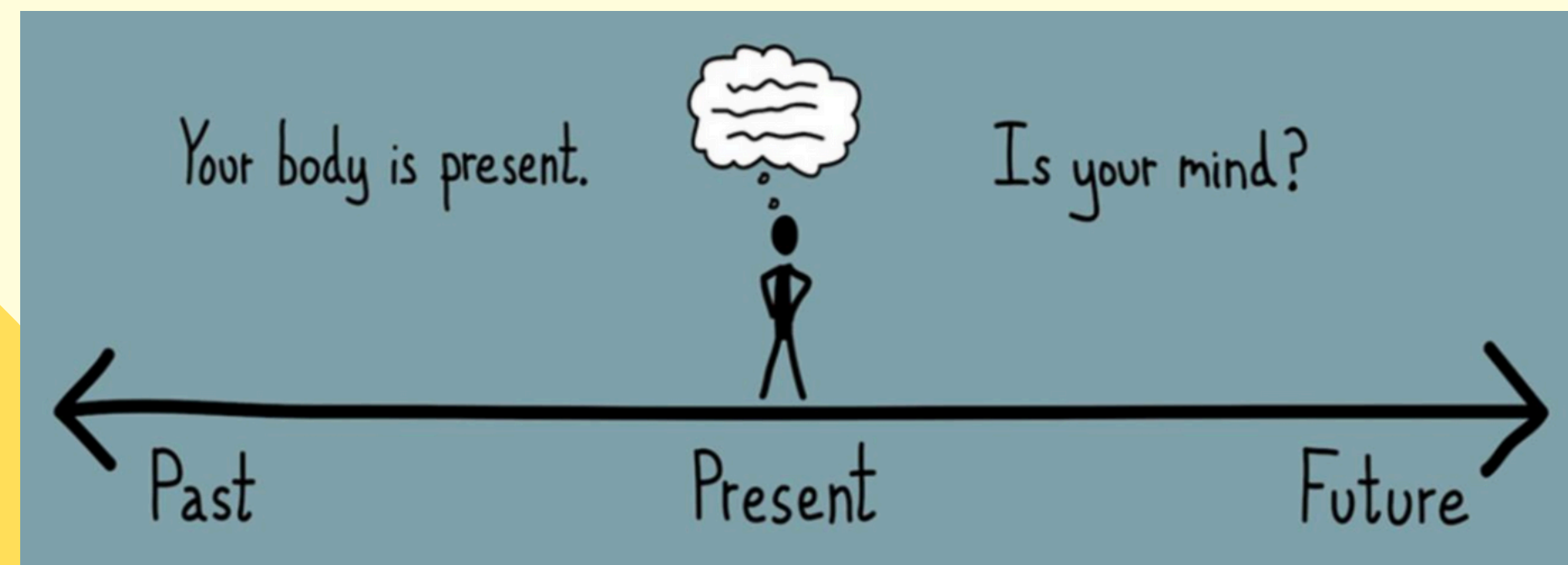
LASCIARE ANDARE

Cos'è la Mindfulness?

La Mindfulness è una pratica di stile di vita basata sulla consapevolezza e sulla calma che ci permette di vivere pienamente il momento presente.

Significa essere presenti ma anche consapevoli del momento presente insieme ai propri pensieri, emozioni e sensi.

A differenza di quanto si possa pensare non è solo una tecnica di rilassamento, lo stato di quiete è la risultante delle tecniche di mindfulness.



Lifestyle practice

Una pratica di stile di vita sono tutte le scelte autonome e pratiche adottate da un individuo, orientate al mantenimento del **benessere** fisico e psicologico.

Famiglia, Sistema **educativo**, **Istituzioni pubbliche**, I luoghi di **lavoro** e così via dovrebbero concentrarsi su queste tipologie di pratiche per garantire una buona qualità della vita negli individui e comunità.



Attenzione però!



A cosa serve?



A cosa serve?

- La Mindfulness ci aiuta a controllare le nostre emozioni.
- Può aiutarci a mantenerci più calmi e a considerare i sentimenti degli altri.
- Ci permette di essere più gentili con noi stessi.
- La consapevolezza suscita curiosità.
- Migliora la nostra capacità di concentrazione e osservazione.
- Ci aiuta a non reagire, a concederci uno STOP, prima dell'azione.



Perchè praticarlo a scuola?

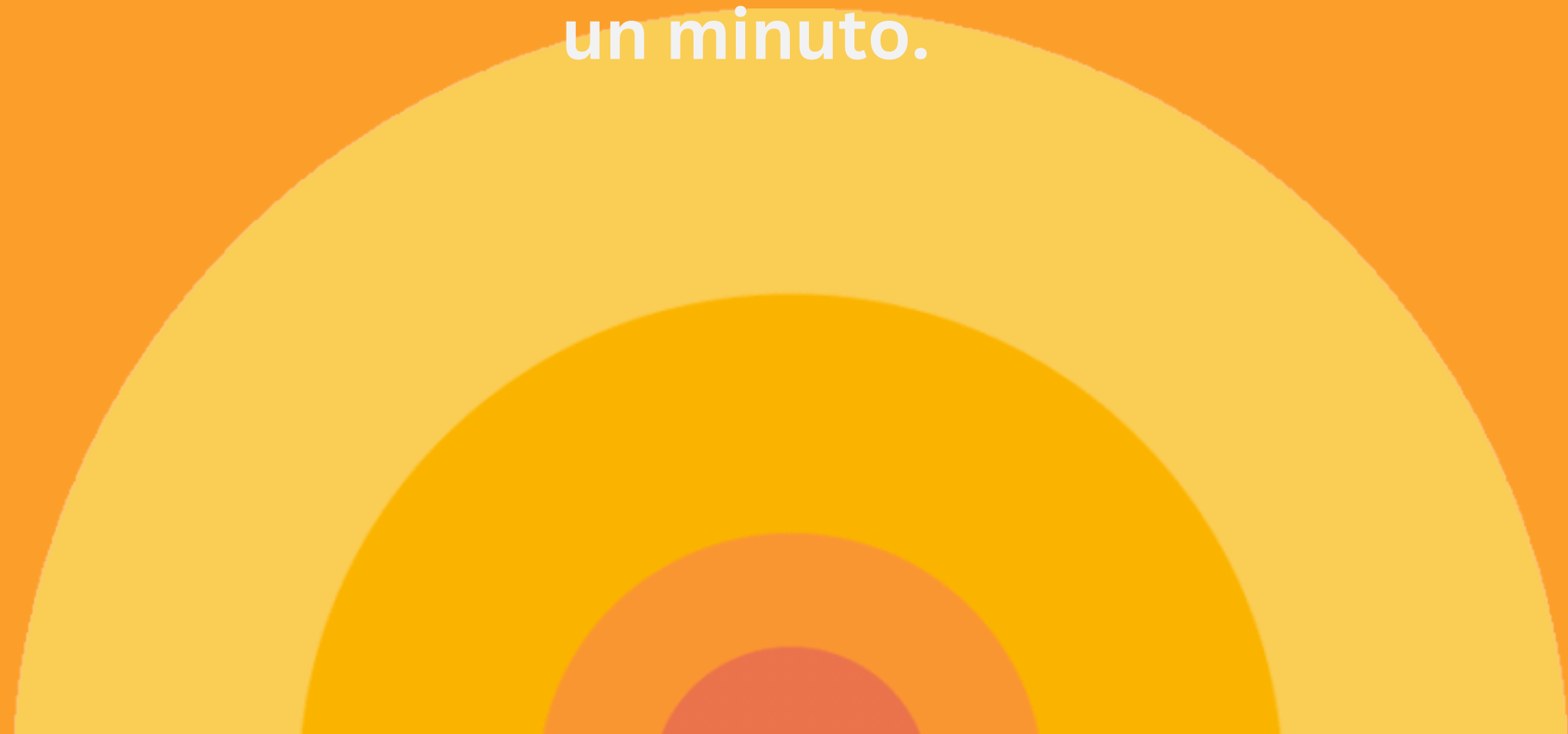
- Migliora il rendimento accademico
- Aumenta la salute mentale e comportamento
- Aumenta le abilità sociali



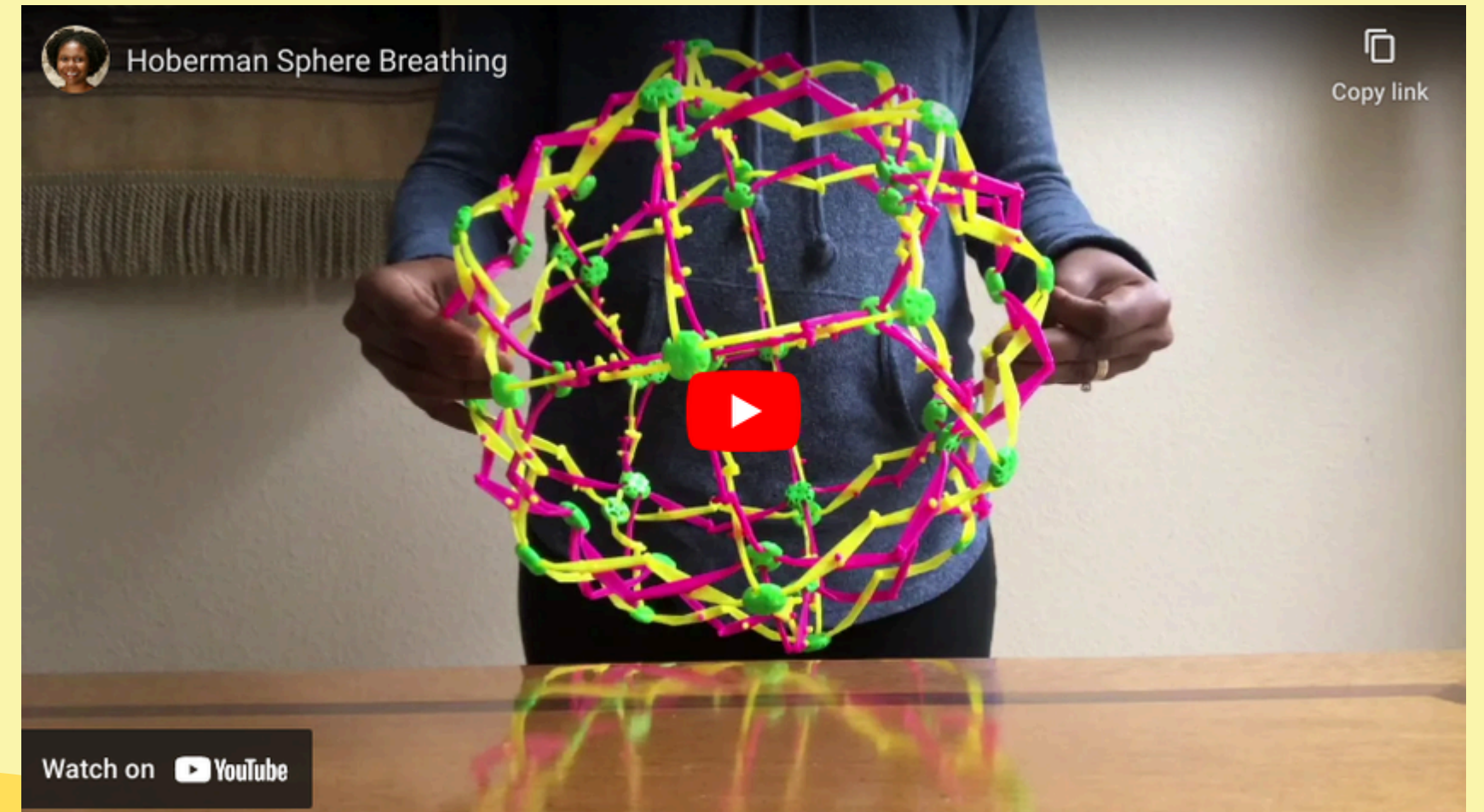
Belly Breathing

Mentre sei seduto, metti le mani sulla pancia. Chiudi gli occhi e fai un respiro profondo, dentro e fuori.

Puoi contare i tuoi respiri o semplicemente immaginare un posto che ti renda felice. Prova a farlo in silenzio per un minuto.



Come possiamo farlo fare ai nostri studenti?

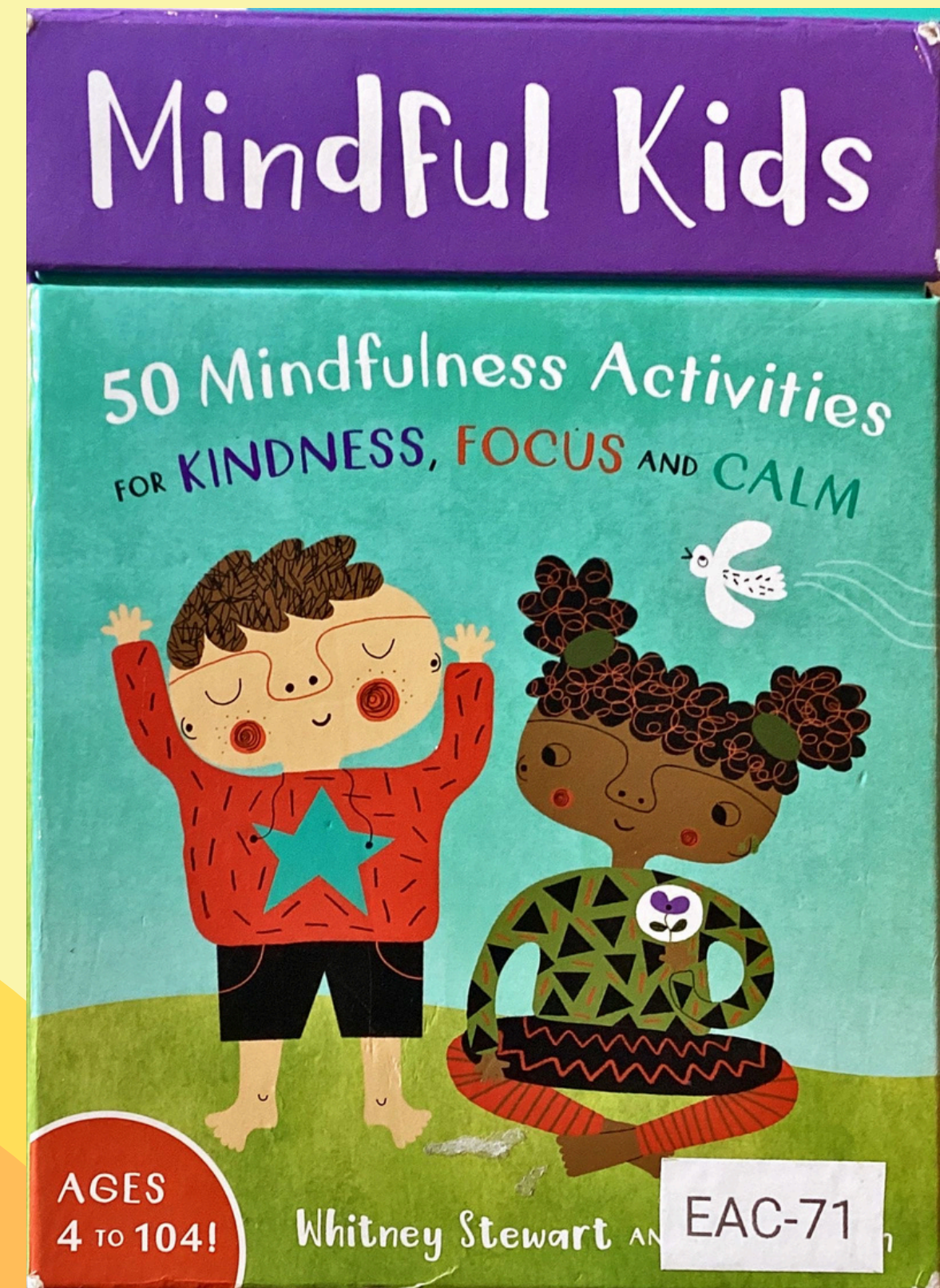


Come possiamo farlo fare ai nostri studenti?



Ora mettiamoci un po' alla prova!

- Dividetevi in gruppi (max 4)
- Pescate una carta
- Imparate la vostra pratica
- Proponetela alla classe!





Mindfulness è un "lifestyle"

Fotografia Mindful

Camminata Mindful

Mangiare Mindful

Arte Mindful

Attività quotidiane



Mindfulness a scuola

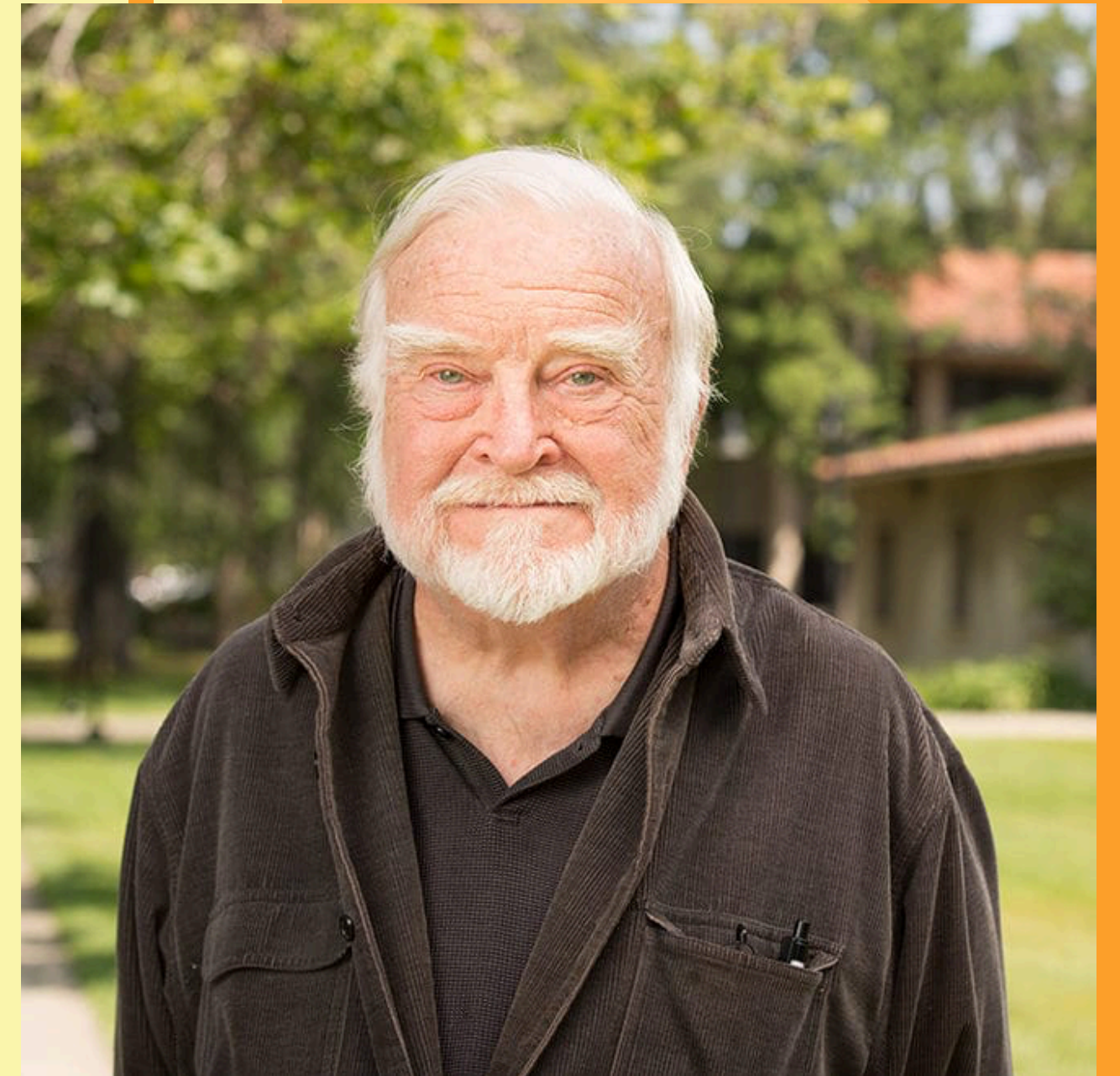


altri esempi!

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

....definiva il Flusso come l'esperienza olistica che le persone provano quando agiscono con totale coinvolgimento.

“... Flow – lo stato in cui le persone sono così coinvolte un'attività che nient'altro sembra avere importanza; IL l'esperienza stessa è così piacevole che le persone la faranno anche a caro prezzo, per il solo gusto di farlo”.



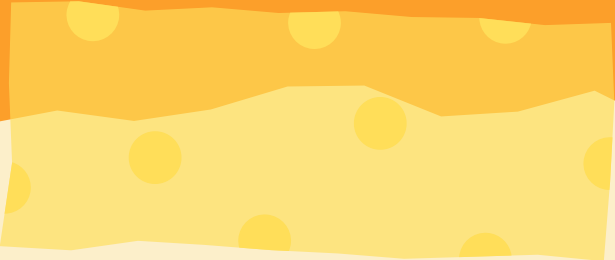


e per finire...un Test!



RICORDA

**la
Mindfulness
NECESSITA
pratica!**



All'inizio può sembrare che la tua testa sia piena di pensieri o sensazioni spiacevoli. Può essere difficile cercare di osservarli senza reagire.

Ma non temere. Riprendi da dove ti sei distratto. Riprova.
Sii gentile con te stesso.

Mindfulness
a hands on approach!



y por fin...

MOLTES
GRACIES
Muchas
gracias!