

# **MBSR:**

## **UN PERCORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA MINDFULNESS**

**per docenti di ogni ordine e grado  
5 incontri di 3 ore**



E' un laboratorio esperienziale nel quale, attraverso le pratiche e gli esercizi insegnati, si può entrare in una forma di ascolto silenzioso, attento e consapevole delle sensazioni del corpo, delle emozioni e dei pensieri, un genere di ascolto che è già di per sé trasformativo e salutare: in questo consiste la **mindfulness**.

Gli insegnanti affrontano ogni giorno il carico emotivo di relazioni non sempre facili e poi frustrazione, fatica, a volte la perdita dolorosa del senso del loro lavoro: in una parola, lo stress. Ma è possibile incontrare le difficoltà in un modo diverso. E' infatti la qualità dello sguardo che possiamo su quello che stiamo sperimentando al nostro interno, sulla vita di questo momento, che le permette di muoversi, di sbloccarsi e di fluire: uno sguardo che sa riconoscere, accogliere, astenersi dal giudizio.

Il protocollo MBSR, ideato in America negli anni '70 per ridurre lo stress e il dolore dei malati cronici, è stato applicato poi negli ambiti più diversi, come istituti di detenzione, aziende e scuole e ha dimostrato la sua efficacia grazie all'apporto delle neuroscienze e a studi sempre più accurati negli ultimi 40 anni: si è rivelato d'aiuto non solo nel ridurre lo stress, ma anche nel potenziare l'empatia, la capacità di ascolto e in genere le competenze relazionali, nel promuovere la resilienza, nell'affinare l'attenzione.

Per questo ora anche in Italia viene promosso sempre di più l'ingresso della mindfulness nella scuola. Infatti, man mano che la pratica si approfondisce, si fanno più ampi gli spazi interni di calma e fiducia, con ricadute positive sulla capacità di gestire la classe, di modulare le reazioni, di essere guida coerente per gli studenti.

Lo sviluppo della mindfulness richiede però allenamento costante: permettersi ogni giorno di ritagliare un tempo in cui fermarsi e 'riportare la mente a casa'.

A questo soprattutto saranno dedicate le 10 ore previste di lavoro individuale: un investimento sicuro per il proprio benessere.

Luogo di svolgimento:  
**Liceo Aristofane, via Monte Resegone, 3**  
Date e orari:  
**i giovedì 23 e 30 Gennaio e  
6, 13 e 27 febbraio 2020 dalle 15 alle 18**  
Costo:  
**80 euro pagabili con la Carta del Docente**  
Codice SOFIA: **56022**

Per ulteriori informazioni:  
[paola.nardella@liceoaristofane.it](mailto:paola.nardella@liceoaristofane.it)