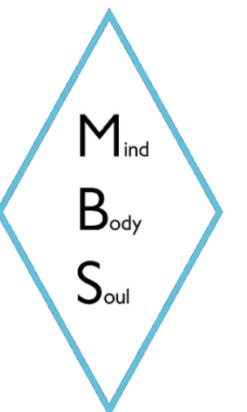


unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova

DIAPOSITIVE CURATE DAL PROGETTO MBS
PER IL CORSO DI PSICOLOGIA SOCIALE E
DELLA FAMIGLIA S.PEDAGOGICHE UNIMC

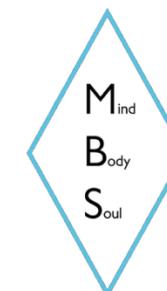




CHI SIAMO:

Daide Franceschelli:
*educatore, pedagogista,
docente specializzando sul
sostegno e formatore
mindfulness.*

Leonardo Iacopini: *Personal
trainer ISSA Europe accademia
Milano e formatore
mindfulness.*



Tutto iniziò 4 anni fa con un bel caffè...

E oggi siamo qui con voi. 😊

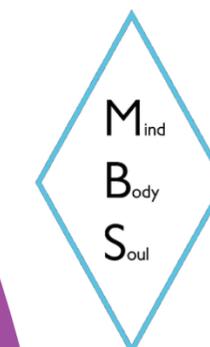
*Per noi rappresenta
moltissimo, un piccolo
grande sogno che si avvera.*





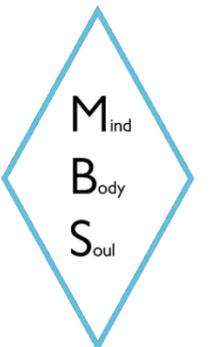
SCOPRIRE LA MINDFULNESS

*IL VALORE DELLE PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA
NEL'AGIRE EDUCATIVO*



Ma prima... esercizietto a coppie

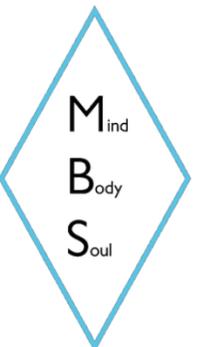
- **Hai mai provato pratiche come lo yoga, il pilates, il Tai-Chi o la meditazione ?**
- **Dove e con chi lo hai fatto ?**
- **Secondo te hanno un significato profondo queste pratiche ?**



La nostra esperienza



so easy to explain
so easy to do...





TIME TO
THINK

Cosa NON è la mindfulness:

- **NON è una tecnica**
- **NON è psicoterapia**
- **NON è training autogeno**
- **NON è un metodo**
- **NON è coaching**
- **NON è pratica clinica**
- **NON è una tecnica di rilassamento**
- **NON è counseling**
- **NON è fare costellazioni familiari**

Cos'è: Mindfulness traduce Sati che in lingua pāli, nella filosofia Buddista, significa retta consapevolezza

La lingua pāli (nome nativo: पालि, pāli) è una lingua indiana, appartenente alla famiglia indoeuropea. Ancora oggi è usata come lingua liturgica del buddhismo



Oggi dobbiamo portarci
a casa il concetto di
consapevolezza.

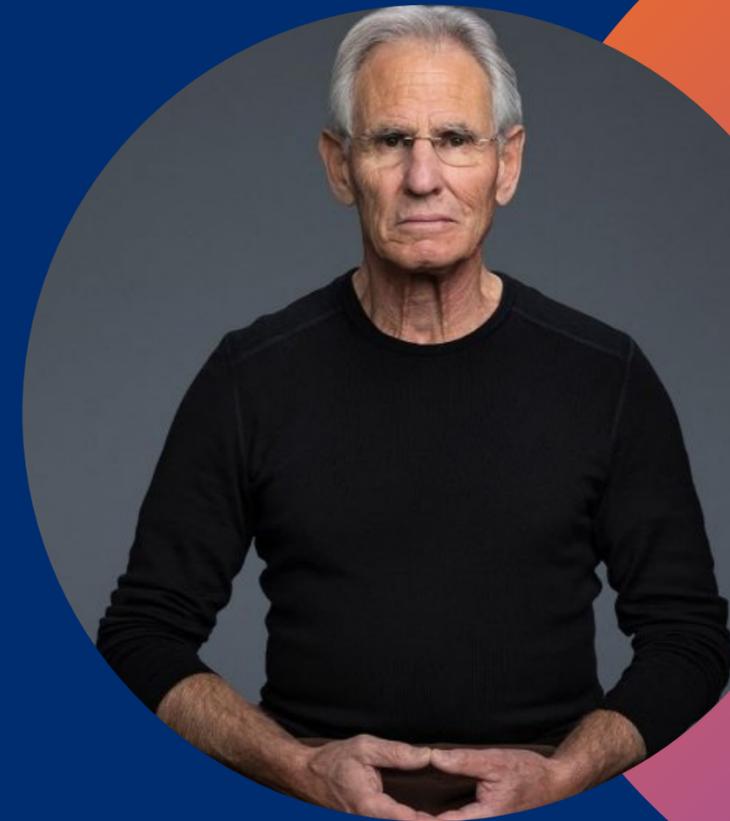
Avete mai provato a
pensare a cosa sia la
consapevolezza e cosa
significa essere
consapevoli?



Jon Kabat-Zinn

Medico e professore emerito di medicina e fondatore della *Stress Reduction Clinic e del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society presso la University of Massachusetts Medical School*.

È insegnante di mindfulness, disciplina che ha il proposito di aiutare le persone a fronteggiare stress, ansia, sofferenza, malattia e a migliorare le proprie condizioni psico-fisiche. A lui dobbiamo la nascita del *protocollo MBSR*



Fabrizio Didonna, fondatore e presidente dell' *Istituto Italiano per la Mindfulness (IS.I.MIND)* ,definisce la mindfulness come *“uno stato di coscienza o un processo mentale caratterizzato da un'attenzione consapevole, libera da valutazioni e focalizzata sul presente”*.

La mindfulness funge da supporto per i vari professionisti, è meglio definirla una strategia, o ancora meglio uno strumento divulgato da formatori e facilitatori ed utilizzato in ambito clinico da psicologi clinici e psicoterapeuti con i diversi protocolli esistenti MBSR – ACT ecc...



La parola **consapevolzza** di per sé è veramente molto usata

alcuni esempi...

01

Sei un consumatore consapevole ?

02

Era consapevole quando è accaduto il fatto ?

03

Lo stato vuole rendere la cittadinanza consapevole SU....

04

Può usarlo, purchè ne faccia un uso consapevole

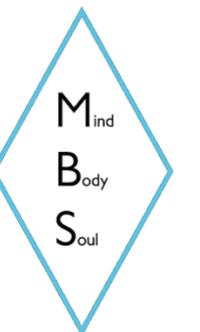


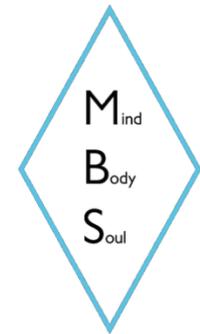
Consapevolezza

(*conscientia dal latino*)



Un sano scetticismo iniziale è comprensibile poiché si lavora con l'invisibile, la parte animica dell'individuo, tuttavia quando siamo vicino ad una persona che ha fatto un buon lavoro di consapevolezza ce ne accorgiamo, eccome se ce ne accorgiamo !!!





CONSAPEVOLEZZA COME "CONCETTO OMBRELLO"

COMPLESSO: CONVERGONO *PIU' DISCIPLINE*, I SAPERI SI CONTAMINANO E IL CONCETTO DI CONSAPEVOLEZZA VIENE SEMPRE RIVISTO SOTTO NUOVI RIFLETTORI

SEMPLICE: SI PARTE DA COSE SEMPLICI, AD ESEMPIO IL *RESPIRO* E IL SAPER CONTROLLARE UNA RISPOSTA AD UNO STATO STRESSOREO, PER POI ARRIVARE ALLA GESTIONE DI SITUAZIONI PIU' IMPEGNATIVE



CONSAPEVOLEZZA:

- di sé
- degli altri come costruttori di consapevolezza (bonding, bisogno di riconoscimento e forme di attaccamento)
- collettiva / memorie collettive
- espande a più livelli
- è correlata alle esperienze di vita (nascita, perdite)
- c'è dinamismo



CONSAPEVOLEZZA:

- parte da cose "semplici"
- si acquisisce con lo studio e la cultura
- si può "prendere consapevolezza" in terapia
- è correlata alla natura e ad una visione olistica ed ecologica
- un concetto ancora studiato nei casi di perdita di memoria e alterazioni di stati di coscienza, nei disturbi psicotici o gravi disabilità.



cosa mettere in tasca

a noi fondamentalmente
interessa la consapevolezza
del *qui ed ora*
locuzione latina *hic et nunc*

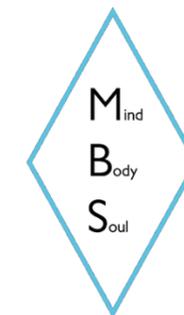


Tale locuzione è adoperata inoltre come sintetica quanto aderente espressione della filosofia esistenzialista, per la quale l'uomo è considerato nella fragilità della sua condizione finita. In particolare l'espressione è usata in Essere e tempo da Martin Heidegger, che afferma come la nostra soggettività non fa riferimento all'Essere come principio metafisico ma riguarda sempre l'hic et nunc in cui agiamo, cioè il nostro esistere nello spazio e nel tempo, e il Dasein ("esser-ci"), sempre connesso alla temporalità, laddove però il "ci" non sta a indicare una mera localizzazione spaziale, ma qualcosa di più ambiguo e complesso, ovvero il modo in cui concretamente (fenomenologicamente) l'Essere si dà nella storia, ad es. nell'esistenza dell'uomo.

breve video



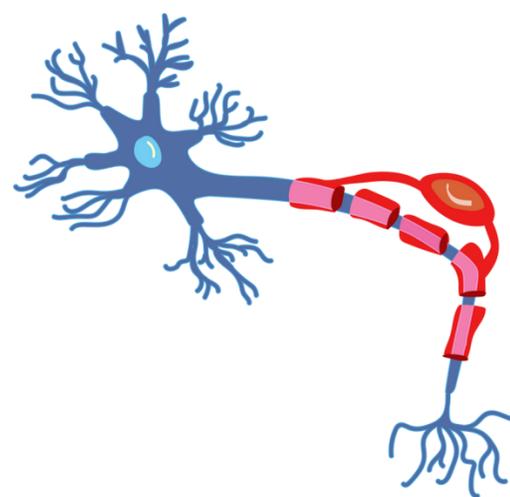
Perché il respiro è così importante?



**FUNZIONE VITALE DI BASE
CHE POSSO
CONTROLLARE**



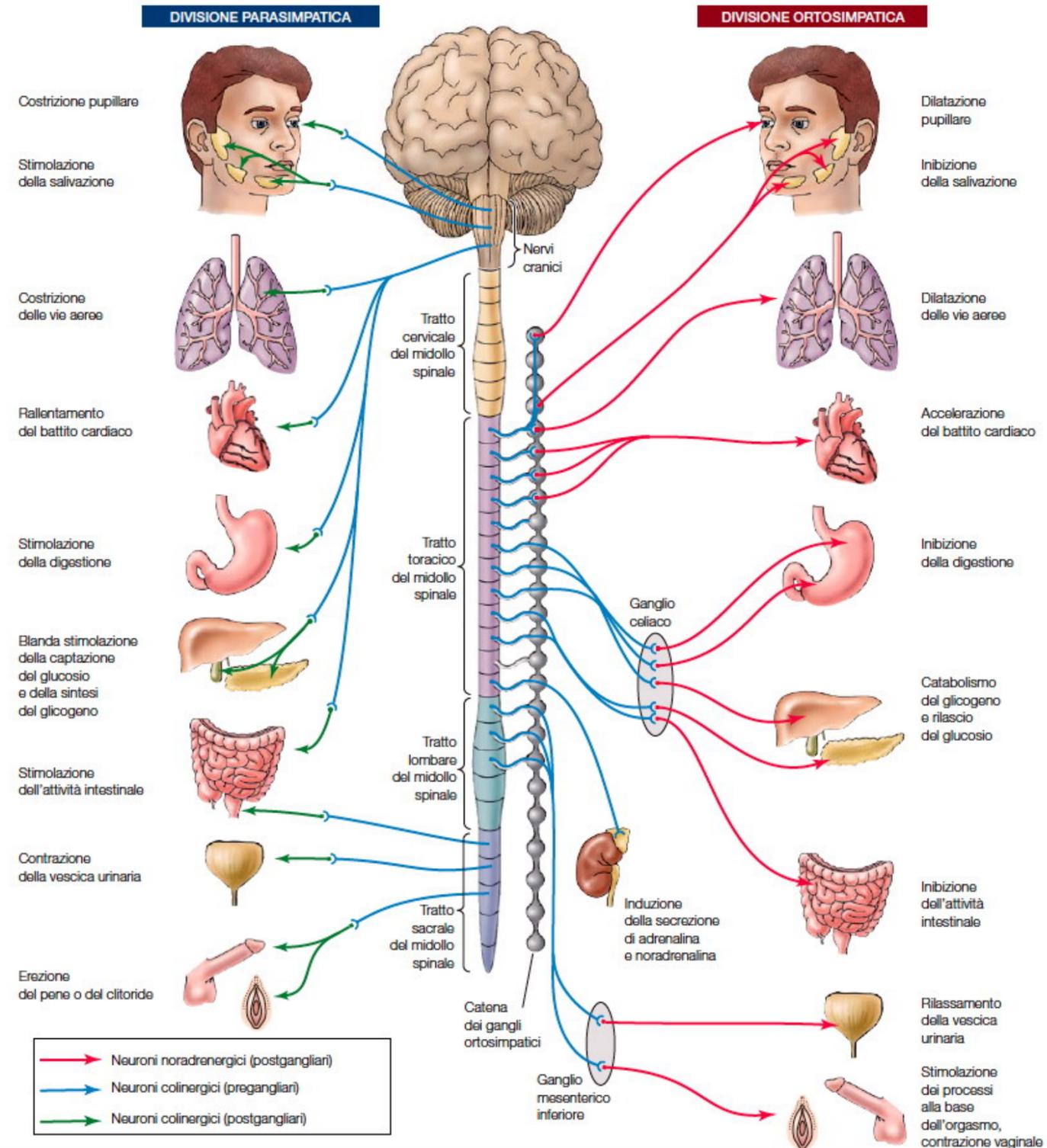
**CONSENTE DI RADICARSI,
DI CENTRARSI. SI
PERCEPISCE MEGLIO**



**ATTIVAZIONE DEL NERVO
VAGO - SISTEMA
PARASIMPATICO**



**RIDUZIONE DE LIVELLI DI STRESS
COME CONSEGUENZA E
MIGLIORAMENTO DELLE FUNZIONI
ESECUTIVE ATTENTIVE**



Differenze tra sistema simpatico (attivante) e parasimpatico (rilassante)



Il nervo vago (chiamato anche nervo pneumogastrico o nervo X del cranio, dove X sta per decimo) è la decima delle dodici paia di nervi cranici (o encefalici) che partono dal tronco encefalico (composto da midollo allungato, ponte e mesencefalo). Il nervo vago parte dal midollo allungato e si porta, attraverso il foro giugulare, verso il basso nel torace e nell'addome. I 2 nervi vaghi destro e sinistro sono tra i più importanti del corpo nonché i più lunghi ed i più ramificati tra i nervi cranici.

Il suo nome deriva dalla parola latina *vagus*, che significa letteralmente "vagabondo", probabilmente in riferimento al suo lungo e intricato percorso nel corpo umano.

PRATICA FORMALE GUIDATA – 20 MIN

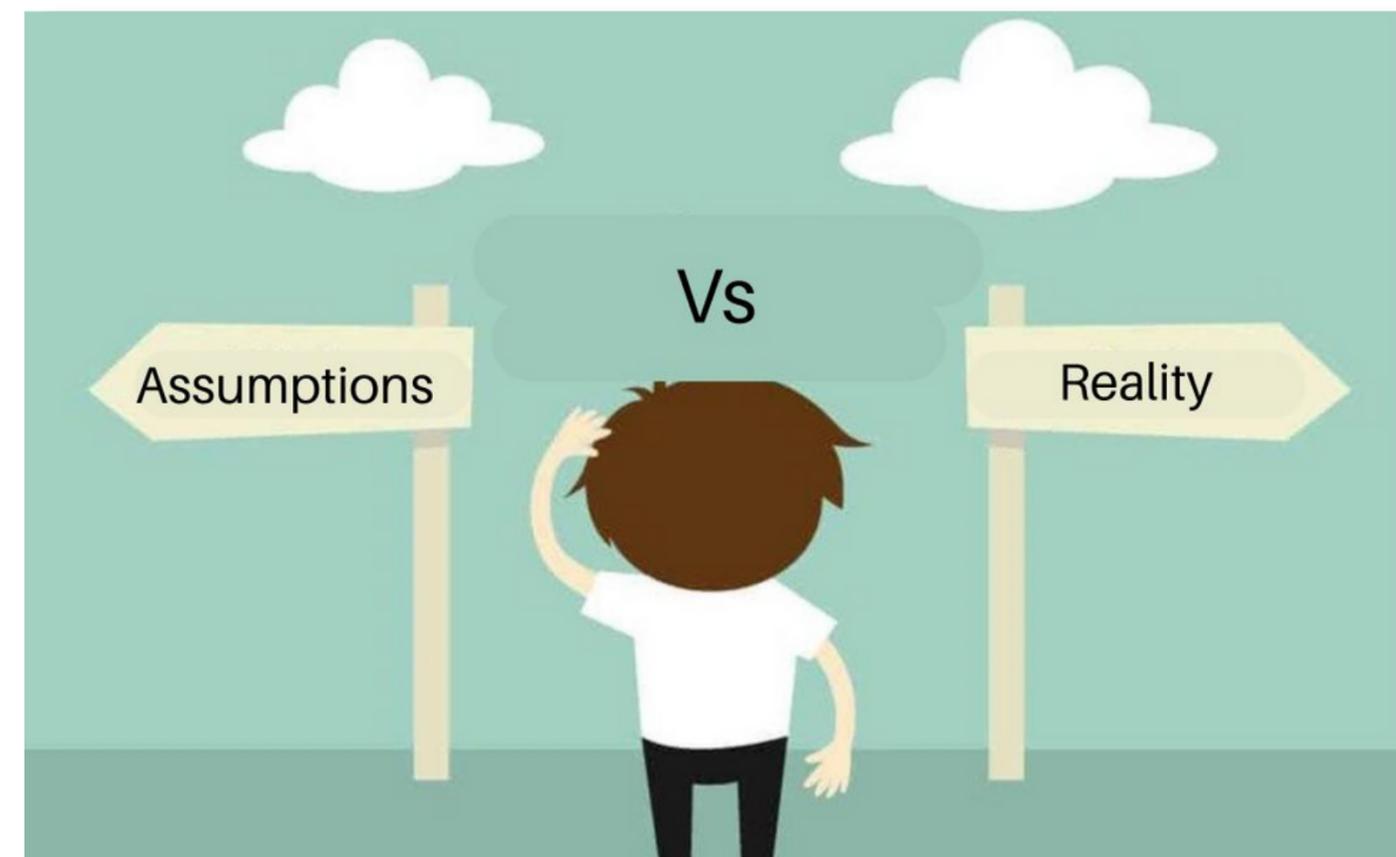
NEUROFISIOLOGIA
DEL RESPIRO

EMBODIED
COGNITION



Meditazione e **luoghi comuni**:

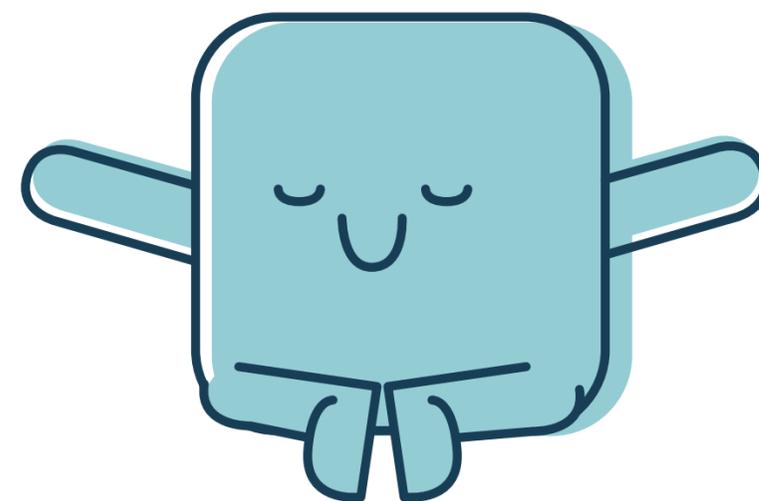
- meditare mi aiuta a non pensare
- se medito "svuoto" la mente
- tanto se non sono da solo non ha senso meditare
- medito perchè ho visto un tizio su instagram che ha detto di meditare per avere successo nella vita
- "meditare non funziona, ci ho provato una volta"
- senza un maestro non si può imparare a meditare
- "L'ho vista fare dai monaci che riescono a spegnere il cervello, ma io non sono mica un monaco".



La meditazione è un "nostro luogo intimo", un nostro spazio, un momento esperenziale per noi stessi, per ri-connetterci.

Letteralmente meditare:

- *è stata un'azione premeditata*
- *adesso ci medito un pò su*
- *so di aver sbagliato, provo a meditarci sopra*
- *"si ma, non meditarci troppo su eh !!!"*



PRATICHE FORMALI DI MINDFULNESS:

- YOGA
- MEDITAZIONE
- TECNICHE DI RESPIRAZIONE
- BODY SCAN
- JOURNALING



PRATICHE INFORMALI DI MINDFULNESS

- LAVARE I DENTI
- MANGIARE
- RIORDINARE / PULIRE
- GUIDARE
- LEGGERE / SUONARE



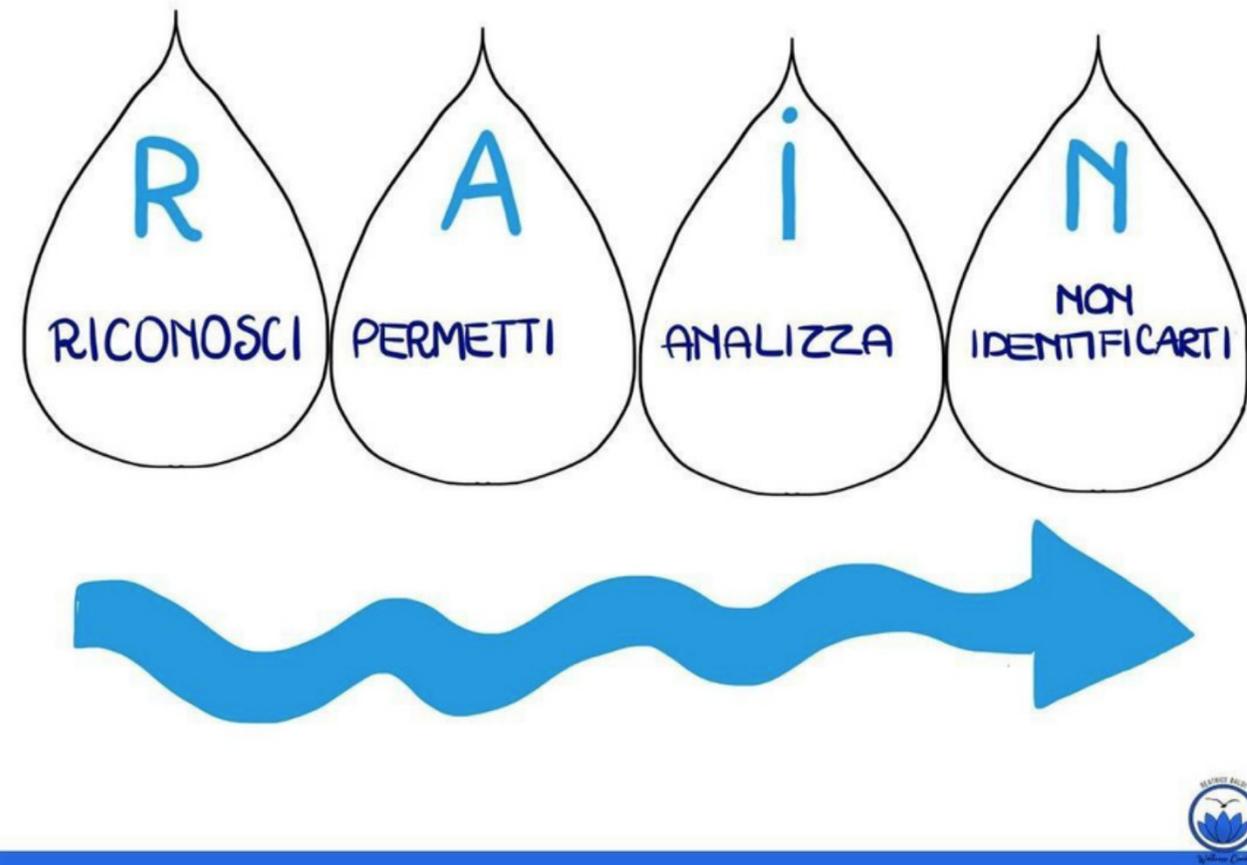
"ZEN IS NOT SOME KIND OF EXCITEMENT,
BUT CONCENTRATION ON OUR USUAL
EVERYDAY ROUTINE." - Shunryu Suzuki

Il fatto consiste proprio in questo, ovvero nel *trasportare l'atteggiamento meditativo* e le abilità acquisite con l'allenamento della meditazione *in altre aree della vita quotidiana*.



Pratiche meditative che possono interessarci

M_{ind}
B_{ody}
S_{oul}



THE MINDFULNESS STOP SKILL

S.T.O.P



STOP.

Take a moment to stop what you are doing.



TAKE A BREATH.

Take a breath in through your nose, and out through your mouth. Relax. Notice your breath.



OBSERVE.

Notice what's happening around you. How are you feeling? What thoughts do you notice? What's happening around you?



PROCEED.

Continue with what you were doing. Now you've taken time to stop, you might feel calmer and make better choices.

Pratiche meditative che possono interessarci



Body Scan Meditation

1: Take ten deep breaths to relax

2: Focus on the sensations in your body in the following order:



BENEFITS:

- Improved sleep
- Anxiety relief
- Stress relief
- Greater self-awareness
- Boosts self-compassion
- Reduced pain
- Reduced cravings when quitting smoking



L'introspezione nella meditazione non è il fine ultimo. Il mio "obiettivo" deve essere quello di partire dal respiro per ancorarmi nel momento.

- ***Tuttavia la meditazione mindfulness porta con sé una qualità metacognitiva che con la pratica viene allenata.***
- ***Non va quindi confusa con un processo di autoanalisi che seppur può attuarsi con i propri tempi e la propria intimità, non sempre il meditante riesce ad autodirezionarlo.***



M_{ind}
B_{ody}
S_{oul}

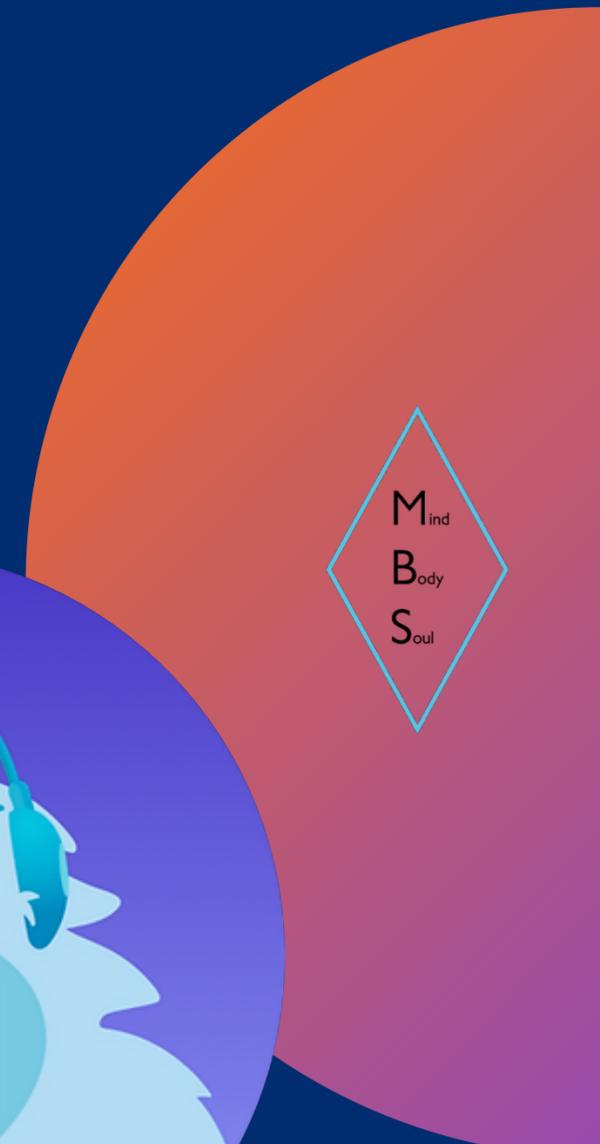
- <https://www.youtube.com/watch?v=iN6g2mr0p3Q>

HEADSPACE



- https://www.youtube.com/watch?v=j8sYqsD2WZQ&list=PLOUW0tCpglotc_hqCzITbxpAV5mNcRezj4

MIND YETI



METACOGNIZIONE:

Consapevolezza intenzionale riportata sui propri processi cognitivi - autoriflessività

- osservazione del pensiero
- accettazione
- non giudizio
- distacco / decentramento



Focus

Termine coniato agli inizi degli anni Settanta del Novecento in seguito agli studi condotti nel 1971 dallo psicologo dell'età evolutiva statunitense **John H. Flavell** sulla conoscenza riguardo alla memoria e alle attività di memorizzazione che egli chiamò «metamemoria».

Cosa non possiamo più permetterci di ignorare:

- la riformulazione del concetto di ***benessere***
- le Life Comp



Il Consiglio europeo aveva aggiornato la Raccomandazione sulle 8 competenze chiave per il lifelong learning nel maggio 2018. In correlazione a queste 8 competenze sono stati sviluppati il Digital Competence Framework (DigComp), l' Entrepreneurship Competence Framework (EntreComp), e le rispettive guide: DigComp into Action e EntreComp into action.

Ora, nel 2020, è stato approntato l'European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, LifeComp.



LifeComp

A European competence framework for better lives in our uncertain world



- P1 Self-regulation**
Awareness and management of emotions, thoughts, and behaviour
- P2 Flexibility**
Ability to manage transitions and uncertainty, and to face challenges
- P3 Wellbeing**
Pursuit of life satisfaction, care of physical, mental and social health; and adoption of a sustainable lifestyle
- S1 Empathy**
The understanding of another person's emotions, experiences and values, and the provision of appropriate responses
- S2 Communication**
Use of relevant communication strategies,
- S3 Collaboration**
Engagement in group activity and teamwork acknowledging and respecting others
- L1 Growth Mindset**
Belief in one's and others' potential to continuously learn and progress
- L2 Critical Thinking**
Assessment of information and arguments to support reasoned conclusions and develop innovative solutions
- L3 Managing Learning**
The planning, organising, monitoring and reviewing of one's own learning

Why is it important...

→ for your students?

→ for you and your school?

Socioemotional competences boost students' academic success and give them increased chances to get job satisfaction, financial stability, and better health and wellbeing.

Life competences will increase the resilience of students and educators tackling current and future disruptions (Covid-19, environmental and financial crisis...)

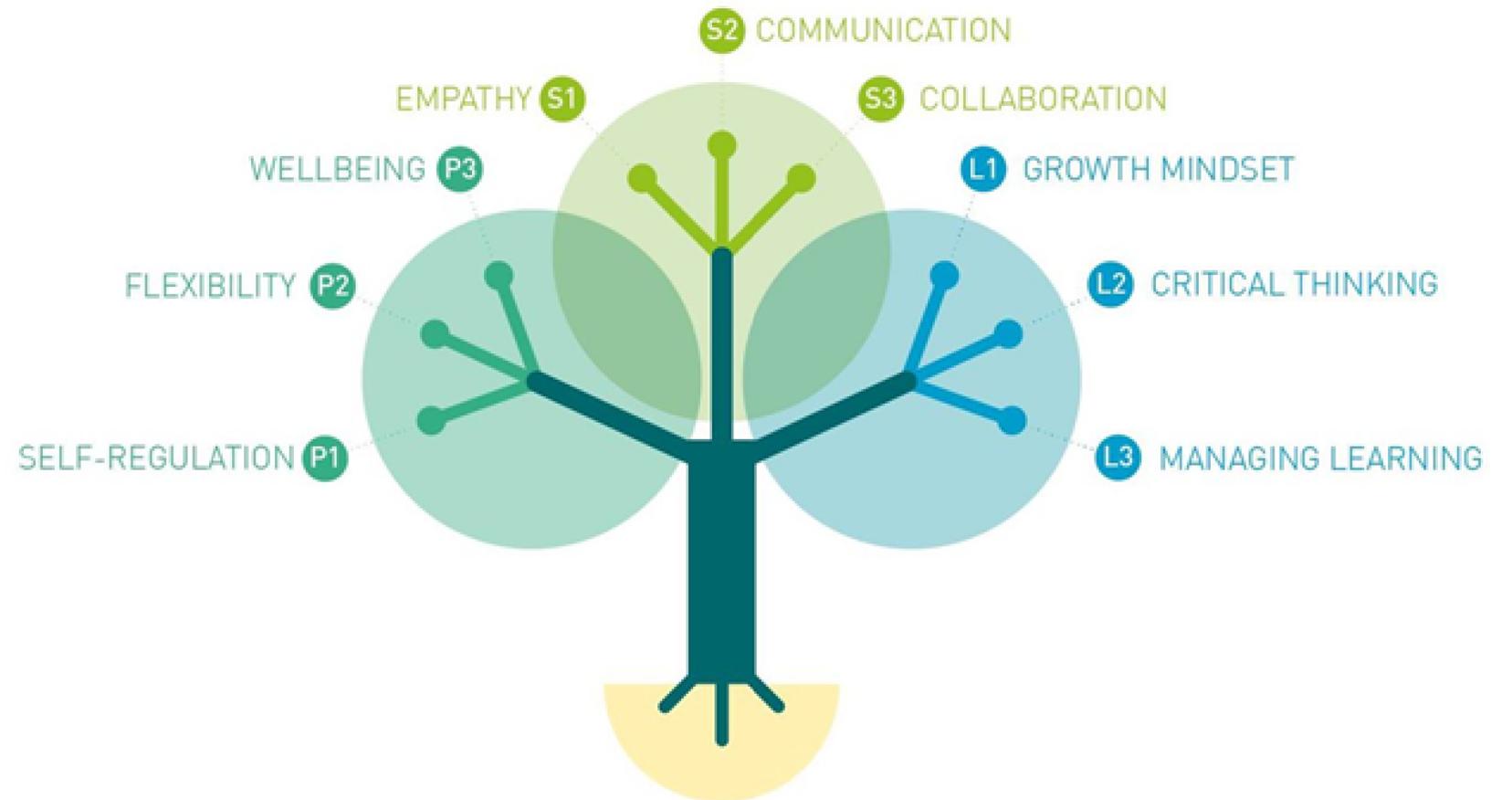
Cultivating LifeComp competences will help you innovate education through learner-centred pedagogies.

Today's students are likely to work with tools that do not exist yet. Having a growth mindset, being a critical thinker and being able to manage one own learning is key to thriving in a rapidly changing world.

To live and work in times of rapid technological innovation (automation, artificial intelligence), LifeComp can help you enhance the human skills needed for the future.



Joint Research Centre



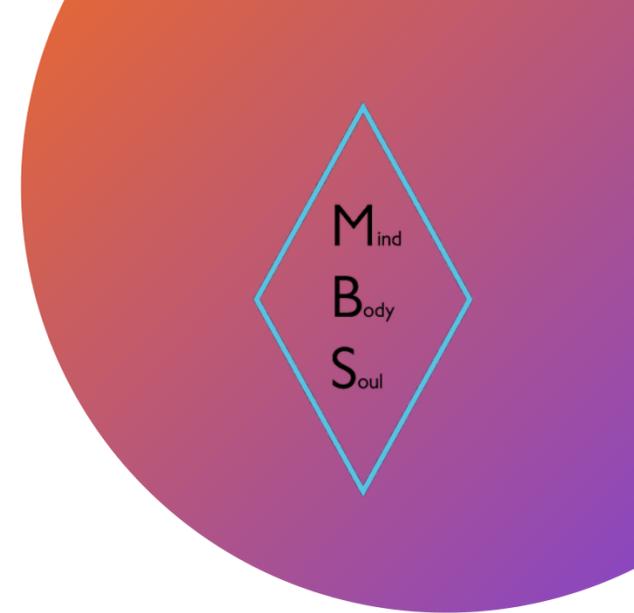
Le nostre esperienze

- **mindfulness nelle scuole**
(principi del MOM riadattato)
- **mindfulness in comunità**
- **mindfulness e formazione con gli adulti (25 - 65)**



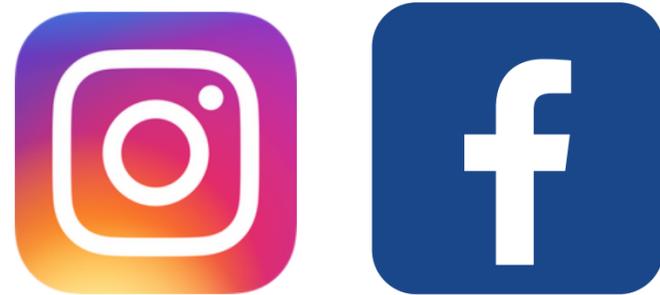
M_{ind}
B_{ody}
S_{oul}

Libri di testo consigliati



- **Mindfulness e cervello** – *Daniel J. Siegel*
- **Mindfulness** – *John D. Teasdale, Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams*
- **Vivere momento per momento** – *Jon Kabat-Zinn*
- **Dovunque tu vada, ci sei già** – *Jon Kabat-Zinn*
- **Pensieri senza un pensatore.** La psicoterapia e la meditazione buddhista – *Mark Epstein*
- **Intelligenza emotiva** – *Goleman Daniel*
- **Lo zen e il tiro con l'arco** – *Eugen Herrigel*
- **Educare alle life skills** – *Paola Marmocchi, Claudia Dall'Aglio, Michela Zannini (Erikson)*
- **Il miracolo della presenza mentale** – *Tich Nath Han*
- **Il potere di adesso** – *Eckhart Tolle*
- **La meditazione mindfulness. Neuroscienze, filosofia e spiritualità** – *Franco Fabbro*

Sbircia cosa facciamo sui social



 mbsevolutionit@gmail.com

 **Porto Sant' Elpidio UTL**
Università Del Tempo
Libero, Villa Murri.

