



CORSO INTENSIVO IN MINDFULNESS E PRATICHE MEDITATIVE PER BAMBINI



Corso intensivo in mindfulness e pratiche meditative per bambini

Premessa ed Obiettivi

Da sempre si è soliti associare la meditazione al mondo degli adulti, al contrario anche i bambini necessitano di maggiori spazi di silenzio, di una minore esposizione a un livello troppo elevato di stimoli, di più capacità di ascoltarsi.

Il termine Mindfulness fa riferimento alla consapevolezza di pensieri, azioni e motivazioni e deriva dagli insegnamenti del Buddismo. Tale consapevolezza viene raggiunta attraverso un percorso di conoscenza che si radica nell'esperienza del corpo, delle sensazioni, dei pensieri, delle emozioni e della mente stessa. La Mindfulness può essere insegnata a bambini, a partire dai cinque anni di età, per promuovere uno sviluppo sano e armonico, per consentire alle loro potenzialità di esprimersi al meglio, per aumentare la capacità di impegnarsi attivamente nella piena realizzazione di sé. Dal punto di vista squisitamente cognitivo, lo stato mentale Mindfulness è molto più vicino alle caratteristiche della condizione naturale della mente infantile di quanto non lo sia a quelle della mente adulta. I bambini sono maggiormente predisposti ad avere un rapporto più genuino e immediato con la propria esperienza, dal momento che tendono facilmente a mantenere il contatto con il momento presente ed esprimono più direttamente le emozioni senza preoccuparsi del giudizio degli altri. Da un punto di vista psichico, la Mindfulness può aiutare i bambini a riconoscere le emozioni e percepirlle nel corpo, a raggiungere un maggiore equilibrio emotivo, a ridurre le emozioni negative e sviluppare quelle positive. Da un punto di vista comportamentale e relazionale, la Mindfulness aiuta a rilassarsi fisicamente, ad affrontare vari tipi di situazioni, comprese quelle conflittuali, a comunicare in modo assertivo e ad ascoltare in modo più attivo ed empatico, a entrare in contatto con se stessi e con l'altro in modo empatico. La Mindfulness, inoltre, promuove nei bambini miglioramenti nel comportamento, nella memoria, nell'attenzione, nella concentrazione e, perciò, nelle abilità scolastiche; nella creatività e nelle funzioni esecutive; nel controllare i comportamenti impulsivi, iperattivi e aggressivi; nella gestione della timidezza e dell'ansia; nell'autostima; nella qualità del sonno; nel trattamento della sintomatologia del disturbo da deficit dell'attenzione; nella riduzione dello stress nei genitori.

In virtù di quanto detto, il **Cenaf organizza uno dei primi Corsi intensivi in Italia in Mindfulness nei bambini**. Il master si propone di formare operatori di Mindfulness e altre pratiche meditative per bambini, figure professionali attualmente ancora carenti nel panorama italiano, seppur sempre più richieste.

Obiettivo del master è fornire una conoscenza della Mindfulness come strumento di intervento per bambini. I corsisti verranno introdotti alla Mindfulness per bambini che integra tecniche di meditazione e semplici esercizi yoga. Il corso verrà svolto secondo modalità prettamente esperienziali.

Destinatari del Corso

Possono accedere al master operatori in ambito sociale sanitario (psicoterapeuti, psicologi, medici, assistenti sociali, psicomotricisti), operatori in campo educativo (formatori, educatori, insegnanti, psicopedagogisti, animatori socio assistenziali), praticanti di meditazione e insegnanti di yoga.

Sedi

Il Master si terrà nelle sedi di Roma e Milano.

Corso intensivo in mindfulness e pratiche meditative per bambini



Programma

Le lezioni saranno prettamente esperienziali. I corsisti verranno guidati alle pratiche di Mindfulness e di mindful yoga per bambini. Pertanto, si consiglia abbigliamento comodo e si raccomanda di portare un tappetino e un cuscino o panchetto da meditazione. Non mancheranno, tuttavia, inquadramenti teorici volti a sviluppare una comprensione delle caratteristiche e delle qualità della Mindfulness per bambini.

Il Corso si articola in 5 giornate dal mercoledì alla domenica (dalle ore 9.30 alle 17.30), così suddivise:

Giorno 1: Introduzione alla Mindfulness per bambini

Mindfulness e altre pratiche meditative
Mindfulness per bambini
Yoga per bambini
Pratiche corporee per bambini
Il protocollo "Le matite spezzate colorano ancora"

Giorno 2: Mindfulness e altre pratiche meditative per bambini

Pratiche di meditazione per essere presenti con la mente
Pratiche di meditazione per essere presenti con il cuore
Pratiche di meditazione per rilassarsi
Pratiche di meditazione per sviluppare la creatività
Pratiche di meditazione per diventare più pazienti e consapevoli
Pratiche di meditazione per insegnare il rispetto e la compassione
Illustrazioni, fiabe, poesie e canzoni per accompagnare i bambini durante la meditazione

Giorno 3: Mindfulness e altre pratiche meditative per bambini speciali

Pratiche di meditazione per alleviare la preoccupazione
Pratiche di meditazione per imparare a gestire l'ira
Pratiche di meditazione per imparare a gestire l'iperattività
Pratiche di meditazione per migliorare l'autostima
Pratiche di meditazione per imparare a gestire lo stress

Giorno 4: Coltivare la Mindfulness

Pratiche informali per coltivare la Mindfulness con i bambini

Giorno 5: Mindfulness e altre pratiche meditative per genitori e insegnanti

Pratiche di meditazione per genitori
La Mindfulness a scuola
La Mindfulness nel percorso educativo



Corso intensivo in mindfulness e pratiche meditative per bambini

Docente

Dott.Davide Viola.

Davide Viola. Psicologo, Psicoterapeuta, specialista in analisi bioenergetica, conduttore di classi di esercizi di bioenergetica, istruttore di mindfulness (protocolli MBSR e MBCT). Docente di Filosofia e Scienze Umane presso le scuole superiori di secondo grado. Si occupa di mindfulness in ambito educativo e scolastico. È autore di diverse pubblicazioni, tra cui: *Piedi come radici, mente come cielo. Manuale moderno di analisi bioenergetica* (Edizioni FerrariSinibaldi, 2014); *Alla ricerca delle emozioni. Aiutare i bambini a vivere bene felicità, tristezza, rabbia e paura* (Edizioni Psiconline, 2012); *Come un fiore di loto. Affrontare le avversità della vita con la mindfulness e la bioenergetica* (Rapsodia Edizioni, 2016). Ha in corso di pubblicazione *Le matite spezzate colorano ancora. Mindfulness per bambini sotto stress* (Edizioni Il Punto D'incontro, 2018).





Corso intensivo in mindfulness e pratiche meditative per bambini

Struttura del Corso

Il master prevede un intensivo di 5 giorni, dal mercoledì alla domenica, dalle ore 9,30 alle ore 17,30. Le attività sono distribuite in lezioni teorico/pratiche, lezioni esclusivamente esperienziali ed esame finale.

Attestato di partecipazione

A tutti i corsisti che avranno frequentato almeno l'80% delle lezioni in aula e superato l'esame finale (questionario a risposta multipla e conduzione di pratiche di Mindfulness per bambini), sarà rilasciato un Attestato di partecipazione e superamento esame con qualifica di **"Operatore di Mindfulness e altre pratiche meditative per bambini"**.

Modalità di Iscrizione

Coloro che intendano richiedere l'iscrizione al Corso devono inviare alla sede nazionale del Cenaf un curriculum vitae con informazioni dettagliate sulle esperienze formative e professionali svolte. Il curriculum può essere inviato per posta (Via Martignano, 6 - 00199 Roma), via fax (06 23316493) o via e-mail (info@cenaf.it). Un'apposita commissione valuterà il curriculum entro cinque giorni dalla ricezione dello stesso. Gli aspiranti corsisti ritenuti idonei saranno ammessi al Corso secondo l'ordine cronologico di ricezione del curriculum e fino a copertura dei posti disponibili. Il numero di posti disponibili per ogni edizione è di 30.



Corso intensivo in mindfulness e pratiche meditative per bambini



Quota di iscrizione e partecipazione

La quota di partecipazione comprende: la frequenza alle lezioni, le dispense inviate via mail; il materiale didattico; l'assistenza e la consulenza online; la supervisione; la partecipazione all'esame finale; il rilascio dell'attestato finale.

La partecipazione al master prevede il versamento di:

- **Una quota di iscrizione e acconto pari a € 200,00 + IVA (22%)**
- **1 rata pari a € 350,00 + IVA (22%)** (da versare entro il giorno antecedente l'inizio del Corso)

Il Cenaf prevede quote di partecipazione agevolate per colori i quali frequentino più di un master\corso. Il Corso viene attivato al raggiungimento di un numero minimo di iscritti stabilito dal Cenaf.

Qualora il numero degli iscritti al Corso risultasse inferiore a tale minimo, la quota di iscrizione verrà restituita.

Collaborare con il Cenaf

Al termine del corso, solamente qualora vengano avviati nuovi progetti o attività, potranno venire offerte ai corsisti ritenuti idonei possibilità di collaborazioni scientifiche, didattiche, organizzative e di ricerca.



Accesso al master



Note sul Cenaf

Il Cenaf, Centro Nazionale Alta Formazione, nasce con l'intento di organizzare e gestire, direttamente o tramite terze organizzazioni, per conto di strutture scolastiche pubbliche o private, enti o società, singoli utenti, in Italia, nei Paesi Comunitari o Extraeuropei, corsi di formazione ed attività di ricerca su tematiche inerenti la mediazione familiare, la psicodinamica delle relazioni familiari, la psicologia sociale, la psicologia giuridica, la psicologia dell'educazione, la sociologia della famiglia, la psicologia dell'educazione e la psicologia dello sviluppo. Il Cenaf si occupa altresì di promuovere l'aggiornamento scientifico e la formazione professionale di quanti operano nei settori psicologico, pedagogico ed educativo. Oggetto della società è ancorché la divulgazione scientifica dei risultati delle ricerche empiriche e sperimentali condotte in settori quali: la psicologia della famiglia, la psicologia dell'educazione, la psicologia dello sviluppo. A tale proposito, il Cenaf prevede l'organizzazione di convegni, conferenze, seminari, stage, tavole rotonde in Italia e all'estero. Quali attività che caratterizzano precipuamente il Cenaf figurano: la promozione, l'istituzione, l'organizzazione e la gestione di corsi di formazione mirati all'aggiornamento professionale (comprendente l'erogazione di crediti ECM del Ministero della Salute ai fini dell'aggiornamento continuo) di coloro i quali si trovano ad operare nell'ambito della promozione della salute nei termini di sostegno psicologico, rivolto ad infanzia, adolescenza e famiglia, alla prevenzione del disagio, dell'emarginazione e della devianza.

Al fine di ottemperare agli intenti e agli scopi sopraelencati, il Cenaf si avvale della collaborazione di singoli professionisti dei vari settori, docenti abilitati secondo le norme vigenti, nonché di enti pubblici e privati.

FORMAZIONE:

Nel campo della formazione il CENAF realizza Master e Corsi rivolti sia a giovani laureati che a professionisti, nonché corsi brevi di educazione permanente. Scopo principale del Cenaf è lo sviluppo di una formazione di alto profilo, articolata in modo da rispondere a specifiche esigenze professionali. La metodologia didattica è caratterizzata da un approccio interattivo, con esercitazioni, roleplaying, case-study, lavori di gruppi. Il Cenaf organizza Master, Corsi e Seminari in diversi ambiti, tra i quali quello sui Disturbi Specifici dell'Apprendimento, sulla Psicodiagnostica, in Criminologia, in Psicologia Giuridica, sulla Perizia Psicologica, sulla Psicomotricità Funzionale, in Mediazione Familiare, in Psicologia Scolastica.

DOCENZA:

La qualità della docenza è alla base della reputazione del Cenaf s.r.l. La formazione in aula si avvale della presenza di docenti provenienti dai principali Atenei nazionali e da Associazioni Nazionali ed Internazionali, impegnati nella presentazione di casi studio e della loro concreta esperienza di lavoro.

TIROCINIO:

I tirocini, previsti nella seconda parte dei master, sono garantiti a tutti i partecipanti grazie a numerose convenzioni con centri specializzati in diverse sedi nazionali.

SEDI OPERATIVE:

Le sedi operative delle iniziative promosse dal Cenaf s.r.l. sono:

MILANO - ROMA - BOLOGNA - VICENZA - POTENZA - PERUGIA - PALERMO

SEDE NAZIONALE:

Via Martignano 6 - 00199 Roma

MASTER SUI DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO

OPERATIVO-PRATICO

Sono aperte le iscrizioni per il Master sui Disturbi Specifici dell'Apprendimento nelle sedi di Milano e Roma, edizione 2018. Strumenti e tecniche per la prevenzione, la diagnosi e l'intervento sui Disturbi Specifici dell'Apprendimento. **TIROCINIO – SUPERVISIONE - STUDIO DI PROTOCOLLI E CASI CLINICI - SIMULATE**

MASTER IN PSICODIAGNOSTICA

OPERATIVO-PRATICO

Sono aperte le iscrizioni per il Master in Psicodiagnostica nelle sedi di Milano e Roma, edizione 2018. Strumenti e tecniche per operare in ambito clinico, peritale, evolutivo-scolastico e aziendale.

TIROCINIO - SUPERVISIONE – STUDIO DI PROTOCOLLI E CASI CLINICI – SIMULATE

MASTER IN CRIMINOLOGIA

OPERATIVO-PRATICO

Sono aperte le iscrizioni per il Master in Criminologia per la sede di Roma e Milano, edizione 2018. Strumenti e tecniche per operare nell'ambito della criminologia.

TIROCINIO - SUPERVISIONE – ANALISI DI CASI – SIMULATE

MASTER SULLA PERIZIA PSICOLOGICA

OPERATIVO-PRATICO

Sono aperte le iscrizioni per il Master sulla Perizia Psicologica nella sede di Palermo, edizione 2018. Strumenti e tecniche per operare in ambito giuridico, sia civile che penale.

TIROCINIO CON CONSULENTI DEL TRIBUNALE - SUPERVISIONE - STUDIO DI CASI E PROTOCOLLI

MASTER IN MEDIAZIONE FAMILIARE

OPERATIVO-PRATICO

Sono aperte le iscrizioni per il Master in Mediazione Familiare nelle sedi di Milano, Roma, Pescara e Palermo, edizione 2018. Tutti i Master in Mediazione Familiare del Cenaf sono riconosciuti dall'Aimef - Associazione Italiana Mediatori Familiari, organismo accreditato presso il Mi.S.E. Ministero Sviluppo Economico.

TIROCINIO GARANTITO IN DIVERSE SEDI ITALIANE ED ESTERE – SUPERVISIONE - STUDIO DI CASI - SIMULATE

MASTER IN PSICOLOGIA DELL' EMERGENZA

OPERATIVO-PRATICO

Sono aperte le iscrizioni per il Master in Psicologia dell'Emergenza nelle sedi di Milano e Roma, edizione 2018. **STUDIO DI CASI - SIMULATE**



www.cenaf.it
info@cenaf.it

PER INFORMAZIONI: SEGRETERIA NAZIONALE: Tel:
06 92937697 - Fax: 06 23316493 - 329 8249117