

## Modalità di svolgimento:

Il corso è diviso in 2 week end per un totale di circa 20 ore.

Durante il corso si alterneranno insegnamenti della durata di 30 minuti, meditazioni mindfulness della durata di 30 minuti ciascuno, condivisione delle esperienze

Gli insegnamenti tratteranno: i fondamenti della pratica meditativa, gli effetti psicologici e neuropsicologici della meditazione mindfulness; la mente e il flusso del tempo, i concetti di attenzione, disidentificazione, deautomatizzazione, lasciare andare, sviluppare un atteggiamento non giudicante, sviluppare la gentilezza.

## Calendario e durata:

**La meditazione di consapevolezza orientata alla mindfulness nel disagio scolastico**

Venerdì 4 e sabato 5 maggio

Orario: venerdì dalle 9,30 alle 13,00 e dalle 14,00 alle 17,00 sabato dalle 9,30 alle 13,00

**La meditazione di consapevolezza orientata alla mindfulness nella gestione delle emozioni**

Venerdì 22 e sabato 23 giugno 2018

Orario: venerdì dalle 9,30 alle 13,00 e dalle 14,00 alle 17,00 sabato dalle 9,30 alle 13,00

**Abbigliamento consigliato:** comodo

**Attrezzatura consigliata:** un cuscino abbastanza alto e rigido e un tappetino.

Ai partecipanti verrà data indicazione per visualizzare il video di una meditazione guidata di 30 minuti che può essere utilizzato nelle pratiche di meditazione da svolgere a casa. Saranno consigliate fonti bibliografiche per approfondire gli aspetti teorici e pratici della meditazione.

## Modalità di iscrizione:

Le informazioni sulla modalità di iscrizione possono essere richieste alla segreteria:

info@fondazioneprogettouomo.it

tel. 0437.950909 - fax 0437.949270

orario da lun. a ven.

dalle 8,00 alle 12,00 dalle 15,00 alle 17,00

o scaricate dal sito internet

www.fondazioneprogettouomo.it

Gli interessati dovranno inviare la domanda di iscrizione a:

Fondazione Progetto Uomo onlus

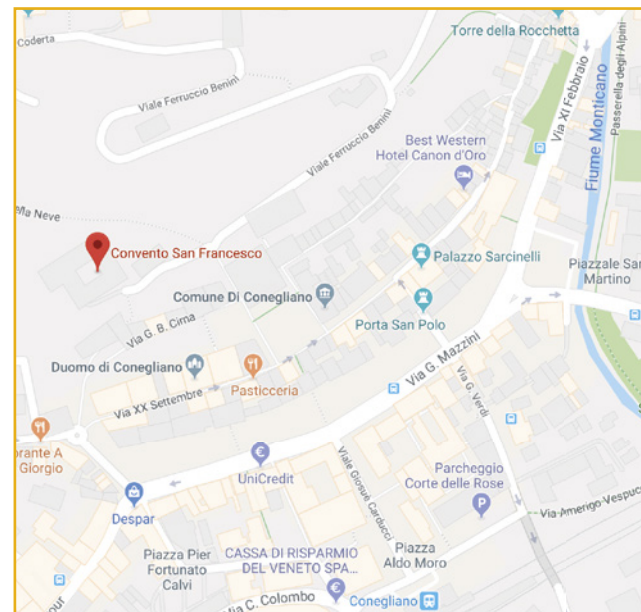
Via Rugo, 21 - 32100 Belluno

Fax 0437 949270

Oppure per e-mail all'indirizzo:

info@fondazioneprogettouomo.it

all'attenzione della dott.ssa Fiorella Vettoretto.



Fondazione  
Progetto  
Uomo Onlus



Con il patrocinio dell'Università  
degli Studi di Udine

## CORSO LA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA ORIENTATA ALLA MINDFULNESS NEL DISAGIO SCOLASTICO (4 e 5 maggio 2018) NELLA GESTIONE DELLE EMOZIONI (22-23 giugno 2018)

### Informazioni:

Dott.ssa *Fiorella Vettoretto*  
info@fondazioneprogettouomo.it  
www.fondazioneprogettouomo.it  
tel. 0437.950909 - fax 0437.949270  
cell. 392.7735035  
Skype: fiorellavettoretto

## Obiettivi

Apprendimento della pratica di consapevolezza:

- del respiro
- del corpo
- dei contenuti della mente

## Destinatari

Insegnanti di ogni ordine e grado, psicologi, pedagogisti, psicoterapeuti, educatori, operatori in comunità per minori, carceri minorili, professionisti area socio-sanitaria.

Numero minimo per l'attivazione di ciascun corso: 25.

## Docenti

**Prof. Franco Fabbro** professore ordinario di Neuropsichiatria Infantile all'Università di Udine. Da alcuni anni tiene corsi d'introduzione alla meditazione mindfulness presso ospedali e strutture di accoglienza psicologica. È autore di numerosi articoli e libri pubblicati a livello nazionale e internazionale (vedi: [www.francofabbro.it](http://www.francofabbro.it)).

**Dott. Cristiano Crescentini** ricercatore in Psicobiologia e Psicologia fisiologica e docente nei corsi di laurea in Scienze Motorie e Scienze della Formazione Primaria presso l'Università di Udine. Da alcuni anni tiene corsi d'introduzione alla meditazione mindfulness presso ospedali e strutture di accoglienza psicologica. È istruttore certificato (APC-SPC) di Interventi Basati sulla mindfulness. È autore di numerosi articoli, libri e capitoli di libri pubblicati su riviste scientifiche internazionali (<http://cristianocrescentini.it>).

**ECM:** su richiesta e costo non incluso nella quota di partecipazione.

## Presentazione del corso

La MOM, ovvero la meditazione di consapevolezza orientata alla mindfulness è una pratica sviluppata agli inizi degli anni 2000 presso l'Università di Udine dal prof. Franco Fabbro direttore della Scuola di Neuropsichiatria Infantile dell'Ospedale di Udine e Professore ordinario di Neuropsichiatria infantile (Med 39) Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche Università degli Studi di Udine.

Studi recenti portati avanti da ricercatori coordinati dal prof. Fabbro hanno evidenziato che la meditazione di consapevolezza MOM può essere proposta e risultare efficace anche in bambini del primo ciclo della scuola primaria. La ricerca condotta dal prof. Fabbro ha evidenziato che la pratica costante della meditazione di consapevolezza può avere importanti ricadute sui cosiddetti disturbi esternalizzanti quali comportamenti antisociali, alterazioni della condotta, discontrollo degli impulsi che, secondo la definizione del DSM V, sono comportamenti caratterizzati da alti livelli di aggressività, litigiosità, irritabilità.

Gli insegnanti sono le figure co-responsabili del clima di classe e dell'ambiente scolastico in generale. Per questo motivo, prima di poter lavorare sugli allievi, risulta necessario svolgere un lavoro di consapevolezza sugli stessi insegnanti. Il percorso formativo proposto è già stato realizzato in diverse scuole e si è dimostrato efficace sia per gli insegnanti sia per gli allievi.

## Sede del Corso:

Convento di san Francesco  
via Edmondo De Amicis - Conegliano Veneto  
(TREVISO)

## Quota di partecipazione:

La quota di partecipazione a ciascun week-end è di euro 123,00 + iva di legge (euro 150,00 iva inclusa).

La quota di partecipazione dovrà essere versata al momento dell'iscrizione (la quota sarà restituita in caso di non attivazione del corso per numero insufficiente di iscritti).

Il versamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario a: Fondazione Progetto Uomo coordinate IBAN IT 61 J 02008 11910 000040722826, oppure su

C/C postale n. 87486601

intestato a Fondazione Progetto Uomo Onlus indicando la causale "Corso meditazione maggio" e/o "Corso meditazione giugno" e il nome del partecipante.

## Termine ultimo per le iscrizioni:

Per il corso di maggio:

**SABATO 21 APRILE 2018**

Per il corso di giugno:

**SABATO 9 GIUGNO 2018**

## SCHEMA DI DOMANDA DI ISCRIZIONE AL CORSO

**A Fondazione Progetto Uomo Onlus, Via Rugo 21 32100 Belluno**

Il/La sottoscritt \_\_\_\_\_

nato/a a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

il \_\_\_\_\_, e residente a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

via \_\_\_\_\_

tel. \_\_\_\_\_

fax \_\_\_\_\_

email \_\_\_\_\_

C.F. \_\_\_\_\_

P.I. \_\_\_\_\_

in possesso del Diploma di Laurea in \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

conseguito il \_\_\_\_\_

## CHIEDE

di essere ammesso/a al Corso di "La meditazione di consapevolezza" organizzato da Fondazione Progetto Uomo.

Alla presente allega Copia del versamento della quota d'iscrizione di € 150,00 per 1 weekend; € 300,00 per 2 weekend tramite bonifico bancario a Fondazione Progetto Uomo coordinate IBAN IT 61 J 02008 11910 000040722826 oppure su C/C postale n. 87486601 intestato a Fondazione Progetto Uomo Onlus causale:

Corso maggio

Corso giugno

Corsi maggio e giugno e nome del partecipante.

Il sottoscritto dichiara di:

1. autorizzare il trattamento dei propri dati personali e la loro tenuta in forma cartacea ed elettronica ai sensi del D. Lgs. 196/2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e successive modifiche e integrazioni;

4. In caso di recesso con comunicazione per raccomandata A/R entro il 21 aprile 2018, la quota di iscrizione sarà restituita solo se non compromette il regolare avvio del corso.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

