



in collaborazione con le
Dott.sse Paola Bortini e Rosa Bruni
Insegnanti certificate da
"Center for Mindful Self-Compassion"

potenziamenti
supporting neuro diversity

5° Edizione
Formazione
online

Ambito:
bisogni individuali e sociali

Coltivare la resilienza Mindful Self-Compassion

DATE E DURATA

Il corso inizierà il **28 gennaio e terminerà il 25 marzo 2025**.

Avrà una durata totale di **40 ore** tra attività online e studio individuale dei materiali.

OBIETTIVI

Promuovere abilità e competenze emotive e relazionali quali:

- Affrontare le emozioni difficili con maggiore serenità
- Imparare a prendersi cura di sé e a gestire meglio lo stress
- Imparare a gestire le relazioni difficili e conflittuali
- Coltivare attitudini di gentilezza ed empatia
- Allenare l'attenzione e la consapevolezza

CONTENUTI

Il corso di Mindful Self-Compassion rappresenta un'occasione importante per imparare a prendersi cura di sé, a gestire le emozioni e le relazioni difficili, a coltivare le capacità empatiche e prosociali, attraverso un approccio esperienziale e concreto.

Ideato da Neff e Germer, pionieri nella nuova scienza della self-compassion e della mindfulness, il corso è strutturato in diverse tappe, affinché i partecipanti possano, di settimana in settimana, scoprire un modo differente-più salutare e gentile-per prendersi cura di sé e degli altri.

Basato su molte evidenze scientifiche che ne attestano la validità e l'efficacia in termini di salute e benessere psicofisico, questo corso promuove una forma di apprendimento socio-emotivo che, grazie all'affinamento delle competenze cognitive e relazionali può riflettersi in una più efficace gestione delle dinamiche scolastiche interpersonali e nella trasmissione agli studenti di un approccio nuovo allo stress e alle difficoltà.

METODOLOGIE

L'attività formativa è interamente erogata online, in diretta streaming su Zoom e prevede la condivisione di varie risorse in rete: articoli, video, audio e attività.

DESTINATARI

L'attività formativa è rivolta ai docenti delle scuole di ogni ordine e grado, educatori, tutor, pedagogisti e per tutte le figure che, quotidianamente, sono coinvolte nel processo di crescita e di conquista delle competenze da parte degli studenti.

ISCRIZIONE E COSTI

È possibile iscriversi al corso entro le **ore 19.00 del 28 gennaio 2025** attraverso la pagina web:

<https://www.bortini.it>

Il contributo di partecipazione è pari a €350,00 ridotto a €300,00 per iscrizioni entro il 17 gennaio 2025

Pagabile anche con Carta del Docente, la dicitura dei voucher dovrà essere la seguente: Corsi aggiornamento Enti accreditati/qualificati ai sensi della Direttiva 170/2016.

Per altre modalità di pagamento, le istruzioni verranno inviate dopo la conferma della iscrizione.

ATTESTAZIONE DI FREQUENZA

Al termine del corso sarà rilasciato attestato di partecipazione valido come requisito per accedere al Corso di Formazione per insegnanti MSC.

Il corso è presente all'interno del catalogo delle iniziative formative della piattaforma S.O.F.I.A. M.I.M.
Edizione Codice ID **76428**

Per i docenti di ruolo che desiderano ottenere la certificazione prevista dal sistema S.O.F.I.A, sarà necessario iscriversi entro il **28.01.2025**, accedendo alla piattaforma dal proprio profilo.

Per maggiori informazioni contattare via WhatsApp il numero 0043 680 31 41 651

FORMAZIONE  associazione
supporting neuro diversity



Ministero dell'Istruzione

Associazione PotenziaMenti o.d.v.

www.associazionepotenziamenti.it

Ente accreditato per la formazione del personale della scuola



+39 0984 40 85 17 - 345 77 44 088



formazione@associazionepotenziamenti.it