



Co-funded by
the European Union

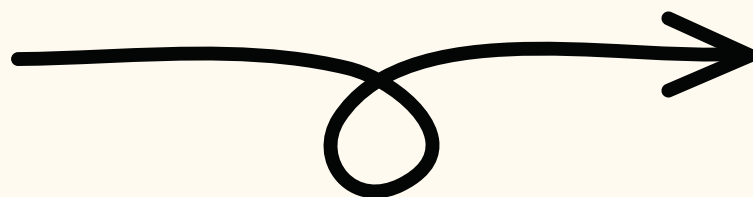


AGDISTIS



Tool n. 21

Elementi di mindfulness



Istituto d'Istruzione Superiore
Margherita Hack

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Editore

Maria Chiara Di Francesco, Skill Up

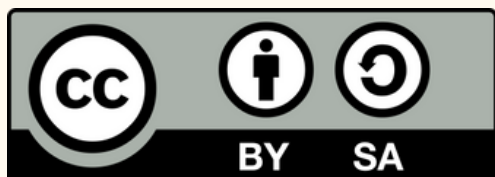
Autore

Elizabeth Papaduli, IIS Margherita Hack

Questa pubblicazione è stata realizzata con il supporto finanziario della Commissione Europea nell'ambito del Progetto Erasmus + "AGDISTIS - Emotional Intelligence and intervention in non-normative behaviour and gender bullying", No. 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432

© Giugno 2024 - INDEPCIE, Mehmet Sinan Dereli Ortaaokulu, Skill Up Srl, VAEV R&D, Colegio Séneca S.C.A, Istituto d'Istruzione Superiore "Margherita Hack".

Attribuzione, condivisione nella stessa condizione



(CC BY-SA) : Si è liberi di condividere - copiare e ridistribuire il materiale in qualsiasi mezzo o formato e di adattare - remixare, trasformare e costruire sul materiale per qualsiasi scopo, anche commerciale. Il licenziante non può revocare queste libertà a patto che si rispettino i termini della licenza nei seguenti termini:

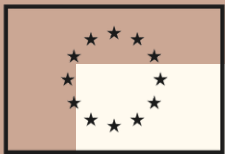
Attribuzione - è necessario dare il giusto credito, fornire un link alla licenza e indicare se sono state apportate modifiche.

Possibile farlo in qualsiasi modo ragionevole, ma non in modo da suggerire che il licenziante approvi voi o il vostro uso.

ShareAlike - Se il materiale viene remixato, trasformato o modificato, è necessario distribuire il proprio contributo con la stessa licenza dell'originale.

Nessuna restrizione aggiuntiva: non è possibile applicare termini legali.

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Co-funded by
the European Union

MINDFULNESS

può essere incredibilmente utile per gli insegnanti, aiutandoli a gestire lo stress, a migliorare la concentrazione e a creare un ambiente scolastico più positivo. Ecco alcuni modi in cui noi insegnanti possiamo incorporare le pratiche di mindfulness:

Capire le Emozioni

Respirazione
consapevole

Ascoltare con Attenzione

Radicarsi

Senso dell'Olfatto

Cambio di scenario



Co-funded by
the European Union



La **mindfulness** ci aiuta a diventare più consapevoli delle nostre emozioni. Possiamo provare un semplice esercizio di ingresso prima di entrare in classe:

- Mettetevi in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle.
- Concentratevi su un punto dell'addome, circa cinque centimetri sotto l'ombelico.
- Sentiamo la gravità che collega il nostro corpo alla Terra.

Questa pratica può aiutarci a **rimanere presenti e a gestire le emozioni.**

Prendiamoci un momento di pausa e **respiriamo profondamente**. Chiudete gli occhi, ispirate ed espirate lentamente per cinque volte. Questa pratica rapida può **calmare il nostro sistema nervoso** e dare un senso di equilibrio.





Co-funded by
the European Union

Ogni volta che troviamo un raro **momento di silenzio** (tra un'ora e l'altra, durante il pranzo o anche nel bagno dello staff), concentriamoci sull'assenza di rumore. Sentiamo il nostro respiro più profondo e il nostro battito rallentare.



Mettiamoci in piedi dritti, con i piedi alla larghezza delle spalle. Sentiamo la base dei **piedi appoggiata al pavimento**. Chiudiamo gli occhi e analizziamo come si sente il nostro corpo, sciogliendo le tensioni respirando nelle zone più rigide o dolenti.

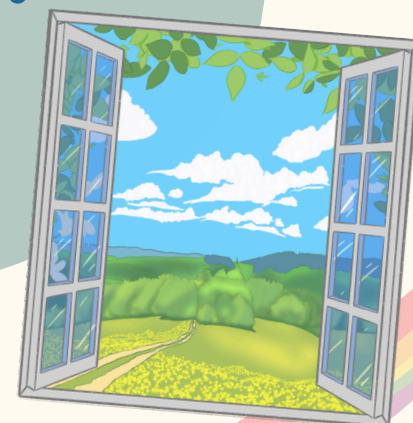


Co-funded by
the European Union

Considerate l'uso di **oli essenziali** calmanti (se consentito) o tenete una bottiglietta del vostro **profumo preferito** nel cassetto della scrivania. L'inalazione di questi profumi può fornire una pausa di calma.



Anche al chiuso, **entrate in contatto con la natura**. Date un'occhiata fuori dalla finestra e concentratevi sul cielo, sulle foglie o sulla luce del sole. Bloccate le distrazioni e **immergetevi nel momento**.





Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



AGDISTIS

GRAZIE!



Istituto d'Istruzione Superiore

Margherita Hack