



MINDFULNESS, CONSAPEVOLEZZA DI SÉ E RAPPORTO TRA MENTE E CORPO

Percorso per le competenze trasversali e per l'orientamento a.s. 2022/2023

PERIODO DI SVOLGIMENTO

1 MARZO 2023 – 4 APRILE 2023

Per le lezioni che si terranno da remoto verrà utilizzata la piattaforma Cisco Webex, mentre i due incontri in presenza avranno luogo presso la sede milanese dell'Università Cattolica in Largo Gemelli 1.

TOTALE DELLE ORE PREVISTE

24 (di cui 12 ore di elaborazione in gruppo o in autonomia per approfondire le tematiche attraverso i materiali e gli esercizi individuali proposti e realizzare un elaborato, frutto di lavoro di gruppo e individuale).

NUMERO DEI POSTI DISPONIBILI

36 (ogni scuola potrà proporre fino ad un massimo di 3 studenti).

TERMINI DI PRESENTAZIONE DELLE CANDIDATURE

Dal 7/02/2023 al 21/02/2023 (salvo chiusura anticipata per esaurimento dei posti disponibili).

TUTOR AZIENDALE UCSC

Prof. Pagnini Francesco (Facoltà di Psicologia).

La parte organizzativa è curata dall'Ufficio Orientamento e recruitment.

PROPOSTA FORMATIVA

Il concetto di mindfulness si riferisce alla consapevolezza del momento presente, delle proprie sensazioni ed emozioni, senza giudizio. Difficilmente siamo mindful nella nostra esperienza quotidiana, perché le nostre vite sono spesso inquadrare in schemi ed etichette che ostacolano il semplice fatto di fermarsi ad ascoltare le proprie sensazioni, pensieri, ed emozioni. Imparare a non farsi intrappolare da queste cornici (ad esempio, essere "un bravo studente" o credere che una attività debba essere per forza fatta in un modo specifico) permette un approccio alla vita più consapevole e pieno. Persone con alti livelli di mindfulness riescono ad adattarsi alle sfide con maggior facilità, hanno una qualità della vita più alta, sono percepite di maggior successo e di maggior carisma. Questo concetto è attualmente molto studiato in psicologia e in medicina, per le sue varie implicazioni sulla salute. Tra i vari studi attualmente in corso, ve ne sono alcuni volti a promuovere la mindfulness anche nei percorsi di formazione degli astronauti, in modo che sia d'aiuto per le missioni nello spazio profondo.

Con questo progetto si intende promuovere un percorso di consapevolezza, incentrato sui temi legati alla mindfulness, e con una metodologia di lavoro teorico-pratica. Non è possibile limitarsi a parlare di un concetto psicologico di questo tipo, senza fare riferimento all'esperienza personale – sarebbe come cercare di parlare di emozioni ad un robot. Per questo motivo, durante questa proposta formativa, verranno proposti degli esercizi di consapevolezza, semplici e non intrusivi, che aiutino a capire ed esperire questo concetto.

Inoltre, essendo la mindfulness intrinsecamente legata al rapporto tra mente e corpo, verranno forniti i rudimenti scientifici dell'influenza che gli aspetti psicologici esercitano su quelli somatici (e viceversa). Anche in questo caso, la didattica sarà improntata su un aspetto molto pratico, fornendo esempi concreti e stimolando la discussione.

L'attività proposta mira ad aumentare le capacità di mindfulness, di apertura mentale, di creatività, di flessibilità cognitiva, e di problem solving.

IL PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ

| | Tema | Data |
|------------------------------|---|--|
| Incontro introduttivo | Benvenuto e introduzione a cura dell'Ufficio Orientamento | Martedì 1 marzo 2023 dalle ore 15.30 alle 17.30 Campus di Largo Gemelli |
| Lezione n. 1 | Presentazione del progetto "Mindfulness, consapevolezza di sé e rapporto tra mente e corpo" <i>prof. Francesco Pagnini</i> | Martedì 7 marzo 2023 dalle 15.00 alle 17.00 Online (Webex) |
| Lezione n. 2 | L'attenzione al momento presente: esercizi e riflessioni <i>prof. Francesco Pagnini</i> | Martedì 14 marzo 2023 dalle 15.00 alle 17.00 Online (Webex) |
| Lezione n. 3 | Ogni istante è una nuova esperienza: apertura mentale e flessibilità cognitiva <i>prof. Francesco Pagnini</i> | Martedì 21 marzo 2023 dalle 15.00 alle 17.00 Online (Webex) |
| Lezione n. 4 | Il rapporto tra mente e corpo: un sguardo consapevole <i>prof. Francesco Pagnini</i> | Martedì 28 marzo 2023 dalle 15.00 alle 17.00 Online (Webex) |
| Incontro finale | Condivisione dell'esperienza e presentazione dei lavori svolti <i>prof. Francesco Pagnini</i> <i>L'incontro è aperto anche ai docenti delle scuole aderenti</i> | Martedì 4 aprile 2023 dalle 15.30 alle 17.30 Campus di Largo Gemelli |