



## **MINDFULNESS, CONSAPEVOLEZZA DI SÉ E RAPPORTO TRA MENTE E CORPO**

---

### **Percorso per le competenze trasversali e per l'orientamento a.s. 2024/2025**

#### **PERIODO DI SVOLGIMENTO**

4 MARZO 2025 – 8 APRILE 2025

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 15/10/2024 al 31/10/2024 (salvo chiusura anticipata per esaurimento dei posti disponibili).

#### **TUTOR AZIENDALE UCSC**

Prof. Pagnini Francesco (docente di Psicologia clinica, 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
<b>Incontro introduttivo</b>	Benvenuto e introduzione a cura dell'Ufficio Orientamento	<b>Martedì 4 marzo 2025</b> dalle ore 15.30 alle 17.30 Campus di Largo Gemelli Aula da definire
<b>Lezione n. 1</b>	Presentazione del progetto "Mindfulness, consapevolezza di sé e rapporto tra mente e corpo"  <i>prof. Francesco Pagnini</i>	<b>Martedì 11 marzo 2025</b> dalle 15.30 alle 17.30 Campus di Largo Gemelli Aula da definire
<b>Lezione n. 2</b>	L'attenzione al momento presente: esercizi e riflessioni  <i>prof. Francesco Pagnini</i>	<b>Martedì 18 marzo 2025</b> dalle 15.30 alle 17.30 Campus di Largo Gemelli Aula da definire
<b>Lezione n. 3</b>	Ogni istante è una nuova esperienza: apertura mentale e flessibilità cognitiva  <i>prof. Francesco Pagnini</i>	<b>Martedì 25 marzo 2025</b> dalle 15.30 alle 17.30 Campus di Largo Gemelli Aula da definire
<b>Lezione n. 4</b>	Il rapporto tra mente e corpo: un sguardo consapevole  <i>prof. Francesco Pagnini</i>	<b>Martedì 1 aprile 2025</b> dalle 15.30 alle 17.30 Campus di Largo Gemelli Aula da definire
<b>Incontro finale</b>	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>	<b>Martedì 8 aprile 2025</b> dalle 15.30 alle 17.30 Campus di Largo Gemelli Aula da definire