

DOTT.SSA CLAUDIA RAMPI  
Psicologa Psicoterapeuta Formatrice  
Esperta in Psicotraumatologia  
Iscr. Ord. Reg. n. 1366

Viale Volta 89 Novara  
Cell. 0039 349 3624879  
claudia.rampi@libero.it  
Skype: claudia.rampi.novara  
[www.psicologianovara.it](http://www.psicologianovara.it)



# LA PRATICA DELLA PRESENZA

## PER ESSERE PROMOTORI DEL BENESSERE NELLA SCUOLA

Corso per la gestione dello stress fondato sulla Mindfulness  
rivolto al personale Docente della Scuola Secondaria



CORSO IN OTTOSETTIMANE

# PORTARE CALMA ED EFFICACIA

NELLA PROPRIA VITA E NEL PROPRIO LAVORO

### Premessa

Ci sono professioni che richiedono in maniera importante una buona capacità di entrare in relazione: ascolto, empatia, attenzione all'altro, modulazione adeguata dei propri interventi e della distanza interpersonale e consapevolezza nell'utilizzo di queste competenze. Nella cassetta degli attrezzi, gli educatori dovrebbero avere tutti questi aspetti di sensibilità interpersonale.

Studi di psicologia dello sviluppo (teoria dell'attaccamento Bowlby) ci dicono come siano importanti le esperienze emotive dei bambini e come contribuiscano alla formazione dell'identità personale: un insegnante sensibile responsivo e attento può costituirsi come una base sicura che trasmetta ai bambini il messaggio prezioso di **sentirsi pensato con affetto da un'altra mente**. Perché tutto ciò sia possibile occorre che il docente per primo sperimenti un buon grado di integrazione e consapevolezza del proprio sentire.

DOTT.SSA CLAUDIA RAMPI  
Psicologa Psicoterapeuta Formatrice  
Esperta in Psicotraumatologia  
Iscr. Ord. Reg. n. 1366

Viale Volta 89 Novara  
Cell. 0039 349 3624879  
claudia.rampi@libero.it  
Skype: claudia.rampi.novara  
[www.psicologianovara.it](http://www.psicologianovara.it)



Il sistema scolastico odierno lascia tanto spazio alla competizione, alla prestazione, ai risultati didattici, trascurando la dimensione socio-emotiva. Le ricerche contemporanee ci mostrano invece, quanto importante sia alleviare, negli educatori e negli studenti lo stress. Accrescendo la concentrazione e la fiducia in se stessi, aiutando ad affrontare le emozioni difficili e migliorando la comunicazione.

Fare pratica in un laboratorio esperienziale, sugli aspetti comunicativo-relazionali, può essere un'importante occasione di crescita e promozione del benessere in ambito scolastico, per i docenti e per gli alunni.

\*\*\*\*\*

### **Cos'è lo stress?**

Cos'è lo stress, quanto lo avvertiamo nel nostro vivere? Quanto i nostri pensieri affollano il nostro presente e ci agitano? Quanto ci sentiamo costantemente preoccupati e incastrati dagli impegni? La mindfulness è un approccio consapevole al nostro vivere che ci permette di ritrovare quel senso ampio e ristoratore del nostro essere e poter riprendere in mano la nostra vita.

### **La prospettiva della mindfulness**

La prospettiva della mindfulness propone una nuova modalità per entrare in contatto intimo e profondo con le proprie esperienze, favorisce lo sviluppo di una particolare attenzione al proprio modo di percepirle, permettendo di rinnovare il consueto modo di reagire ad esse. Mindfulness è un termine inglese che in questo contesto si riferisce a "un particolare modo di prestare attenzione al momento presente, intenzionalmente e in modalità non giudicante" (Jon Kabat-Zinn). Questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse della ricerca scientifica in medicina, nelle neuroscienze, in psicoterapia e in ambito educativo.

L'iperattività e la multifunzionalità a cui siamo esposti quotidianamente ci portano ad una dimensione di stress, con effetti che si possono riscontrare in disturbi del sonno, dell'attenzione, dell'alimentazione, o nel prodursi di stati di agitazione quali ansia, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti e in una vasta serie di disturbi fisici correlati. La pratica della consapevolezza promuove un approccio consapevole alle origini dello stress e aiuta a riconoscere le cause dei propri automatismi mentali e a ridurre il consueto coinvolgimento automatico.

Il corso è stato progettato sulla base dei fondamenti del MBSR (Mindfulness Based Stress

DOTT.SSA CLAUDIA RAMPI  
Psicologa Psicoterapeuta Formatrice  
Esperta in Psicotraumatologia  
Iscr. Ord. Reg. n. 1366

Viale Volta 89 Novara  
Cell. 0039 349 3624879  
claudia.rampi@libero.it  
Skype: claudia.rampi.novara  
[www.psicologianovara.it](http://www.psicologianovara.it)



Reduction) secondo le linee guida dal suo fondatore prof. Jon Kabat-Zinn per quanto riguarda gli aspetti di autoregolazione e secondo le indicazioni della Dott.ssa Pat Ogden e dell'approccio Sensorimotor per quanto attiene alla Mindfulness Interattiva. Alcuni spunti didattici derivano dal Progetto di Mindfulness Psicosomatica Gaia, progetto di educazione globale che ha già trovato applicazione in ambito scolastico.

## **PROGRAMMA DEGLI INCONTRI**

Il programma si svolge in 8 incontri di gruppo con cadenza settimanale e della durata di circa due ore e trenta ciascuno.

## **LE ATTIVITÀ DEL CORSO PREVEDONO:**

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Pratiche di Yoga e stretching dolce con movimenti corporei accessibili a tutti
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto

## **DURANTE IL CORSO SI APPRENDERÀ COME:**

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un'attenzione e un'attitudine non giudicante
- Prendersi cura di se stessi (self-care)

## **FINALITÀ GENERALI:**

- Promuovere il benessere lavorativo
- Migliorare la gestione dello stress e la stabilità emotiva
- Migliorare la comunicazione
- Relazioni sane con colleghi e genitori

## **FINALITÀ SPECIFICHE:**

- Maggiore consapevolezza di se stessi e sintonia con gli alunni e sensibilità rispetto ai loro bisogni
- Equilibrio emotivo

DOTT.SSA CLAUDIA RAMPI  
Psicologa Psicoterapeuta Formatrice  
Esperta in Psicotraumatologia  
Iscr. Ord. Reg. n. 1366

Viale Volta 89 Novara  
Cell. 0039 349 3624879  
claudia.rampi@libero.it  
Skype: claudia.rampi.novara  
[www.psicologianovara.it](http://www.psicologianovara.it)



- Creazione di un clima di classe in cui gli alunni crescono a livello scolastico, emotivo e sociale
- Soddisfazione professionale e personale

### **METODOLOGIA:**

I laboratori saranno affiancati da una parte didattica frontale, che restituisce una cornice teorica a quanto trattato nella parte pratico esperienziale.

L'obiettivo sarà quello di aiutare a sviluppare un atteggiamento di accettazione verso i contenuti mentali, anche quelli che generano sofferenza ed avere maggiore flessibilità e più risorse per regolare al meglio i propri stati emotivi negativi, anche molto intensi.

### **DESTINATARI:**

Docenti di Scuola Secondaria

### **NUMERO PARTECIPANTI:**

Il corso di formazione è rivolto a un gruppo di max. 40 partecipanti. Il numero ottimale di partecipanti è di 20. L'esperienza insegna che, essendo un percorso impegnativo, in itinere è da considerare una dispersione dei partecipanti.

Data la forma laboratoriale teorica e pratica è consigliato un abbigliamento comodo. Per la natura del corso è richiesto l'impegno verso se stessi e verso il gruppo ad essere presenti a ogni incontro, nonché a svolgere a casa le pratiche indicate. In caso di impedimenti per gravi motivi il partecipante è tenuto a segnalare preventivamente al docente la sua assenza. E' richiesta la presenza all'75% (15 ore su 20) della formazione ai fini di poter certificare l'apprendimento.

### **TEACHER TRAINING: Dott.ssa Claudia Rampi**

Psicologa e Psicoterapeuta, specialista in Ipnosi Clinica

Psicoterapeuta EMDR, Psicoterapeuta Sensorimotor

Practitioner Somatic Experiencing e Assistente ai training di formazione internazionale.

In formazione al Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts, OASIS Foundation al Training Program per insegnanti MBSR presso la Motus Mundi di Padova. Ha completato l'MBSR Fundamentals e l'MBSR Fundamentals 8-week Practicum.

Ha completato il corso base e quello avanzato di Mindfulness Psicosomatica presso il Villaggio Globale di Lucca nell'ambito del Progetto Gaia.

Referente del gruppo di meditazione Essere Pace di Novara secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh.

DOTT.SSA CLAUDIA RAMPI  
Psicologa Psicoterapeuta Formatrice  
Esperta in Psicotraumatologia  
Iscr. Ord. Reg. n. 1366

Viale Volta 89 Novara  
Cell. 0039 349 3624879  
claudia.rampi@libero.it  
Skype: claudia.rampi.novara  
[www.psicologianovara.it](http://www.psicologianovara.it)



Socia Onoraria della Psine (Psicomotricità Neurofunzionale) di Milano  
In formazione continua con il Diamond Logos Teaching nel lavoro sull'Essenza  
Responsabile del FT di Psicotraumatologia dell'Ordine degli Psicologi NP di Novara

Tale proposta è da ritenersi valida a tutto il 2018.

---

*Mindfulness è vivere pienamente*

---

## CURRICULUM DEL CORSO

Il corso sul territorio novarese è stato realizzato durante l'anno scolastico 2016-17 a un gruppo di docenti dell'I.P.S. G. Ravizza di Novara. Il percorso di tipo teorico esperienziale ha richiesto un impegno e una profonda riflessione interiore che non poteva prescindere da una seppur gentile messa in discussione di contenuti psichici e di nuclei profondi individuali.

Ai partecipanti è stato fornito materiale didattico (slide presentate) in formato elettronico, materiale audio delle pratiche svolte, indicazioni di pratiche da effettuare a casa, oltre a indicazioni bibliografiche e materiale di lettura.

Dai questionari finali di qualità percepita emerge in sintesi una soddisfazione al 100% circa i contenuti proposti e la gestione del corso. La richiesta da parte dei partecipanti è stata di proseguire con un successivo livello e di supportare il mantenimento di un'attenzione consapevole riconosciuta come portatrice di crescita personale e di miglioramento dell'efficacia professionale. Nell'a.s. 2017-18 è in corso il livello di approfondimento rivolto ai docenti che hanno completato il percorso introduttivo.

A conclusione, il percorso formativo ha raggiunto gli obiettivi prefissi. La propensione al benessere individuale e nel contesto lavorativo si è potenziata e i questionari di soddisfazione hanno espresso gradimento dell'attività svolta.

Autorizzo al trattamento dei miei dati personali in base alla normativa vigente.

Novara, 21/12/2017

**Dott.ssa Claudia Rampi**  
**Psicologa Psicoterapeuta**