



## **CORSO DI FORMAZIONE: IL PROTOCOLLO “IL FIORE DENTRO”: INSEGNARE AI BAMBINI A GESTIRE LO STRESS ED ESSERE PIU’ FELICI**

### **DOCENTE**

Dott.ssa Roberta Rubbino Psicologa, Psicoterapeuta, responsabile dell’Area Età Evolutiva dell’Istituto A.T.Beck di Roma. Per anni si è occupata di ricerca inerente gli aspetti neuropsicologici dell’età evolutiva in strutture ospedaliere in Italia e all’estero. All’interno dell’Istituto svolge attività di docenza, clinica e di ricerca. Collabora con il Policlinico Umberto I di Roma per la realizzazione di gruppi di Mindfulness per pazienti oncologici ed i loro familiari.

### **PRESENTAZIONE DEL CORSO DI FORMAZIONE**

*“La Mindfulness è uno stato mentale di autoregolazione dell’attenzione e una attitudine generosa verso i propri contenuti mentali che consente di prendere consapevolezza dei pensieri, delle emozioni e delle sensazioni, di osservarli senza giudizio e di elaborare risposte consapevoli e appropriate piuttosto che produrre reazioni automatiche e caotiche”*

(Montano & Villani, 2016)

Il programma “Il Fiore Dentro” è stato sviluppato sulla base delle più importanti esperienze internazionali nell’ambito della Mindfulness per bambini, si ispira al lavoro di Jon Kabat-Zinn per la riduzione dello stress e rappresenta il primo adattamento italiano. Nasce dal lavoro degli psicoterapeuti dell’Istituto A.T. Beck di Roma e può essere inteso come progetto formativo in ambito scolastico per gruppi composti da 5-10 bambini. Il programma mira a dare ai bambini la possibilità di accedere a una modalità nuova di vivere: più consapevole, emotivamente equilibrata e compassionevole.

Attraverso il protocollo potranno essere sperimentate e apprese dai bambini nuove competenze al fine di accrescere un rapporto genuino ed immediato con la propria esperienza quotidiana. Sviluppare un atteggiamento consapevole significa mantenere il contatto con il momento presente, senza giudicare se stesso e gli altri. Grazie al supporto di brevi meditazioni ed esercizi mirati si favorirà nei bambini una comprensione profonda e accettante di sé.

Imparare ad esprimere le proprie emozioni in modo più funzionale, potrà inoltre fornire agli adulti di riferimento l’occasione per rispondere in maniera adeguata alle esigenze evolutive in direzione del benessere soggettivo e sociale del bambino.

Il protocollo inoltre, mira ad agire su quelli che sono gli effetti dello stress nei bambini, come per esempio gli sbalzi di umore, i problemi di attenzione e concentrazione, l’ansia, l’aggressività, l’iperattività, le difficoltà nella memoria a breve termine e la riduzione del rendimento scolastico. Durante i tre week-end di formazione, l’enfasi verrà posta sia sugli aspetti teorici ma soprattutto sugli aspetti pratici dell’utilizzo del

OLTREMODO Società Cooperativa sociale - ONLUS  
[www.oltremodo.eu](http://www.oltremodo.eu)  
[formazione.oltremodo@gmail.com](mailto:formazione.oltremodo@gmail.com)

Istituto A.T.BECK – Beck for Kids  
[www.istitutobeck.com](http://www.istitutobeck.com)  
[infanzia@istitutobeck.it](mailto:infanzia@istitutobeck.it)

protocollo *Il Fiore Dentro* attraverso l'apprendimento esperienziale degli esercizi e delle meditazioni che lo costituiscono.

## **OBIETTIVI DEL CORSO DI FORMAZIONE**

Lo scopo di questo corso di formazione è di rendere i partecipanti abili e autonomi nell'uso del protocollo e di tutti i materiali e gli esercizi che lo compongono. Verranno inoltre insegnate le tecniche per la conduzione delle meditazioni e per la discussione con i bambini delle pratiche e degli esercizi da svolgere a casa.

## **PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE**

### ***I WEEK-END DI FORMAZIONE: 16- 17 Marzo 2019***

***Sabato 16 Marzo dalle 09:00 alle 18:00 e domenica 17 Marzo dalle 09:00 alle 13:00***

- Breve panoramica del protocollo il Fiore Dentro: temi centrali, durata e creazione del gruppo
- Come si conduce una meditazione: aspetti tecnici
- Come si conduce una discussione in chiave Mindful
- Incontro di orientamento con i genitori
- Incontro 1: C'è un giardino segreto dentro di me
- Incontro 2: La Mente del Principiante

### ***II WEEK-END DI FORMAZIONE: 13- 14 Aprile 2019***

***Sabato 13 Aprile dalle 09:00 alle 18:00 e domenica 14 Aprile dalle 09:00 alle 13:00***

- Incontro 3: Un pensiero è un pensiero
- Incontro 4: I colori delle emozioni
- Incontro 5: Gli eventi stressanti

### ***III WEEK-END DI FORMAZIONE: 11- 12 Maggio 2019***

***Sabato 11 Maggio dalle 09:00 alle 18:00 e domenica 12 Maggio dalle 09:00 alle 13:00***

- Incontro 6: La consapevolezza prima di agire
- Incontro 7: Io e l'altro da me
- Incontro 8: il fiore dentro

Durante ogni giornata sono previsti coffee break.

## **METODOLOGIA DIDATTICA**

Lezione frontale tramite utilizzo di power point, esercitazioni individuali e di gruppo su ogni incontro del protocollo.

## **MATERIALE FORNITO**

Ai partecipanti del corso verranno forniti il materiale didattico utile per seguire la lezione (slide e bibliografia) e l'intero protocollo strutturato da usare nella propria pratica clinica o curriculare.

OLTREMODO Società Cooperativa sociale - ONLUS

[www.oltremodo.eu](http://www.oltremodo.eu)

[formazione.oltremodo@gmail.com](mailto:formazione.oltremodo@gmail.com)

Istituto A.T.BECK – Beck for Kids

[www.istitutobeck.com](http://www.istitutobeck.com)

[infanzia@istitutobeck.it](mailto:infanzia@istitutobeck.it)

## A CHI SI RIVOLGE

Insegnanti scuola primaria, secondaria di primo e secondo grado, educatori, psicologi, tutor dell'apprendimento, logopedisti e operatori del settore.

## COSTO DEL CORSO DI FORMAZIONE

La quota di iscrizione è di €366 (Iva Inclusa) per tutto il corso.



Evento accreditato ECM. Sono stati richiesti **46,8 crediti ECM** per professioni sanitarie. Il corso ha **posti limitati** (30 iscritti massimo) pertanto le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento massimo dei partecipanti.

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Il termine per effettuare l'iscrizione è il **22 Febbraio 2019**.

Per completare l'iscrizione è necessario seguire i seguenti passaggi:

1. Compilare la scheda di iscrizione al seguente link:

[www.oltremodo.eu/wp/iscrizione-fiore-dentro/](http://www.oltremodo.eu/wp/iscrizione-fiore-dentro/)

2. Effettuare il pagamento della quota di 366€ tramite:

- Bonifico all'IBAN IT29U0707202403021000203639 con causale "CORSO DI FORMAZIONE – PROTOCOLLO IL FIORE DENTRE 2019"

OPPURE

- Buono generato attraverso il portale Carta del Docente:

<https://cartadeldocente.istruzione.it/> seguendo i passi:

- Dal menu selezionare "CREA BUONO"
- Selezionare la sezione "FISICO"
- Selezionare "FORMAZIONE e AGGIORNAMENTO"
- Scegliere opzione: "CORSI AGGIORNAMENTO ENTI ACCREDITATI/QUALIFICATI AI SENSI DELLA DIRETTIVA 170/2016"
- Identificativo corso **23889**
- Impostare l'importo 366€

3. Inviare la ricevuta di pagamento all'indirizzo [formazione.oltremodo@gmail.com](mailto:formazione.oltremodo@gmail.com) con oggetto "CORSO DI FORMAZIONE – PROTOCOLLO IL FIORE DENTRO 2019".

4. Riceverete un feedback via mail con la conferma di iscrizione.



## CONTATTI



Segreteria Organizzativa

Referente: Dott. Pierluigi Cafaro

Tel. 3389275081

Email: [formazione.oltremodo@gmail.com](mailto:formazione.oltremodo@gmail.com)