

Collabora [Scrivi al Direttore](#)Ultimo articolo delle 12:59 a cura di [Redazione Controcampus](#)

martedì, 18 novembre 2014

LE REDAZIONI: [Centrale](#) [Supporto Redazione](#) [Periferiche](#) [Tg Campus](#) [FrequenteMente](#)
 [CERCA](#)

WEBZINE	WEBTV	WEBRADIO	UNIVERSITÀ	APPUNTI	LAVORO	ANNUNCI	ASSOCIAZIONI	MISS ELOGIO	POESIE			
HOME	Editoriale	In Rilevo	Università	Uni Nord	Uni Centro	Uni Sud	Uni Life	Ricerca	Erasmus	Scuola	A & E	Sport
	Emilia Romagna	Friuli	Liguria	Lombardia	Piemonte	Trentino	Valle d'Aosta	Veneto				

## Emilia Romagna

18 novembre 2014

# Meditazione, benessere di allievi e genitori: corsi mindfulness con Uniud

### Tweet

**Università degli Studi di Udine** – **Docenti e personale scolastico di tavagnacco: meditazione per il benessere di allievi e genitori.** In collaborazione con il team di neuropsichiatria dell'Ateneo di Udine



Meditazione

### Corsi di tecnica di meditazione mindfulness

Iniziativa pilota in ambito scolastico friulano: dalla tradizione buddista, corsi di *mindfulness* per imparare a gestire situazioni di ansia e stress

Saper gestire l'ansia e lo stress – che talvolta può raggiungere il livello di cosiddetto *burnout* – per il benessere del personale che opera nella scuola, degli allievi e dei genitori.

È l'obiettivo su cui sta lavorando l'Istituto comprensivo di Tavagnacco in collaborazione con l'Università di Udine, grazie a due corsi di tecnica di meditazione *mindfulness* che coinvolgono docenti, collaboratori scolastici e assistenti amministrativi. Di origine buddista, la tecnica, introdotta nella ricerca scientifica e nella pratica clinica negli anni Ottanta da Jon Kabat-Zinn della University of Massachusetts Medical School, è stata poi studiata in diversi ambiti, quali stress, dipendenze, depressione, disordini alimentari, funzioni cognitive e memoria, acquisendo sempre maggiore importanza nei Paesi occidentali. Pionieristicamente, in Friuli l'Istituto comprensivo di Tavagnacco ha deciso di sperimentare questa disciplina nella scuola, con il supporto del team dell'Università di Udine coordinato da Franco Fabbro, docente di neuropsichiatria infantile, che da anni svolge attività anche in questo ambito di ricerca.

«L'idea – spiega **Gloria Aita**, dirigente dell'Istituto che conta circa 150 insegnanti e quasi 1.500 allievi – nasce da un contesto educativo come quello attuale, sottoposto a una forte pressione e a mutamenti continui: ne derivano ansia e stress, che possono raggiungere anche punte patologiche di *burnout*, la cui gestione è diventata oggi prioritaria per il benessere del personale e, di conseguenza, degli allievi e dei loro genitori. E i corsisti stanno manifestando ampio interessamento per l'iniziativa».

Ricerca Articoli

Cerca

Ricerca Appunti

Cerca

Ricerca Annunci

Cerca

[Settimana](#) [I più visti](#) [Archivio](#)


Erasmus And International Home

### Ricerca



### Pangea, muscoli e ossa dell'anziano sotto la lente ...

Università degli Studi di Padova - Quanto è importante l'attività fisica per il mantenimento del muscolo nell'anziano? Qual è la giusta riabilitazione per chi ...

[Italia](#)
[Estero](#)

I due corsi organizzati, per un totale di otto lezioni ciascuno, sono tenuti da **Gabriella Alessandri**, psicologa del Centro regionale per l'orientamento di Udine, **Viviana Capurso**, dottoranda di ricerca in neuroscienze dell'Università di Udine, e dall'insegnante **Maria Lucia Gallo**. «*Durante ogni sessione – spiega Aita – si lavora su attenzione, concentrazione e presenza mentale, un atteggiamento aperto e non-giudicante, con l'obiettivo di aiutare il personale della scuola a gestire al meglio lo stress quotidiano, le difficoltà e le problematiche che insorgono, creando una nuova consapevolezza.*»

«*Bambini e adolescenti– commenta Franco Fabbro – sono il nostro futuro. Un ambiente sereno ed equilibrato è fondamentale per una crescita sana. Siamo consapevoli dell'importanza del ruolo di coloro che sono chiamati a formare le nuove generazioni. Per questo vogliamo supportare gli insegnanti nella loro attività, tramite un corso di meditazione mindfulness. Il metodo che abbiamo messo a punto, di meditazione orientata alla mindfulness, si ispira a quello di Kabat-Zinn, e consiste in sessioni di circa un'ora e mezza. Nella prima mezz'ora introduciamo le parole e i concetti chiave della mindfulness, poi c'è la meditazione vera e propria, che dura altri 30 minuti e, infine, un breve dibattito in cui i partecipanti possono condividere le loro esperienze e chiarire gli eventuali dubbi.*»

«*Non è facile – aggiunge Cristiano Crescentini – dottorato del team di neuroscienze dell'ateneo friulano – fermare la mente, concentrarsi sul respiro, sul corpo, osservare i pensieri che attraversano la mente senza farsi trascinare. Ma è proprio questa la grande forza di questa tecnica di meditazione. Trovare il nostro testimone interiore, un osservatore distaccato che ci permetta di accettare in modo non giudicante quanto ci accade è impegnativo ma di grande aiuto per le persone, ancor più per gli insegnanti che ogni giorno affrontano una realtà complessa, in continua evoluzione.*»

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Leggi anche



**Nobel e Suttner: un'amicizia "fra le righe", convegno a Uniud**



**Elezioni Rappresentanze Studentesche Uniud: 18 novembre al voto**



**Iscrizione scuola di specializzazione in beni storico-artistici Uniud**



**Rete di idee alla Scuola superiore dell'Università di Udine**

## Erasmus



**Erasmus: Bando per borse Erasmus+ per la mobilità di ...**

Università degli Studi di Perugia - Bando per borse Erasmus+ per la mobilità di studenti Erasmus Le domande per per borse Erasmus+ entro le ore 12 del 7 aprile ...

**Italia**
**Estero**

## Arts & Entertainment

### CULTURA

Papa Francesco "grande ...



### SPETTACOLI

Fondazione Teatro Mercato San ...



### EVENTI

8 Dicembre 2014, Immacolata: cosa ...



### CINEMA

Suor Cristina, The Voice 2014: ...



## Associazioni



**Finanziamenti attività culturali e sociali ...**

Università degli Studi di Palermo - Selezione per finanziamenti attività culturali e sociali studentesche A.A. 2014/2015 Finanziamenti Universitari Il Direttore ...

**Universitarie**
**Culturali**
**Professionisti**

Sport



**Pallamano Cus Venezia Handball  
verso nuovi traguardi**

Cus Venezia - Nell'ambito del progetto  
"artigianato e scuola", Pallamano Cus Venezia  
verso nuovi traguardi Pallamano Cus Venezia  
Cresce il nuovo impulso ...

© 2004-2014 Controcampus è una testata registrata al Tribunale di Salerno n°1115 dal 23/09/2004  
P.IVA 01271180778

Magazine di informazione su Scuola, Università, Ricerca, Formazione, Lavoro, Attualità, Tendenza,  
Arts and Entertainment, Appunti, Web TV e Web Radio con foto, immagini e video.  
Tutto quello che cercavi e devi sapere sui giovani e sulla loro vita.

[vuoi fare pubblicità?](#)   [contatti](#)   [area riservata](#)   [webmail](#)   [web agency](#)