



PERCORSO DI FORMAZIONE IN:  
*Mindfulness nei Contesti Educativi*

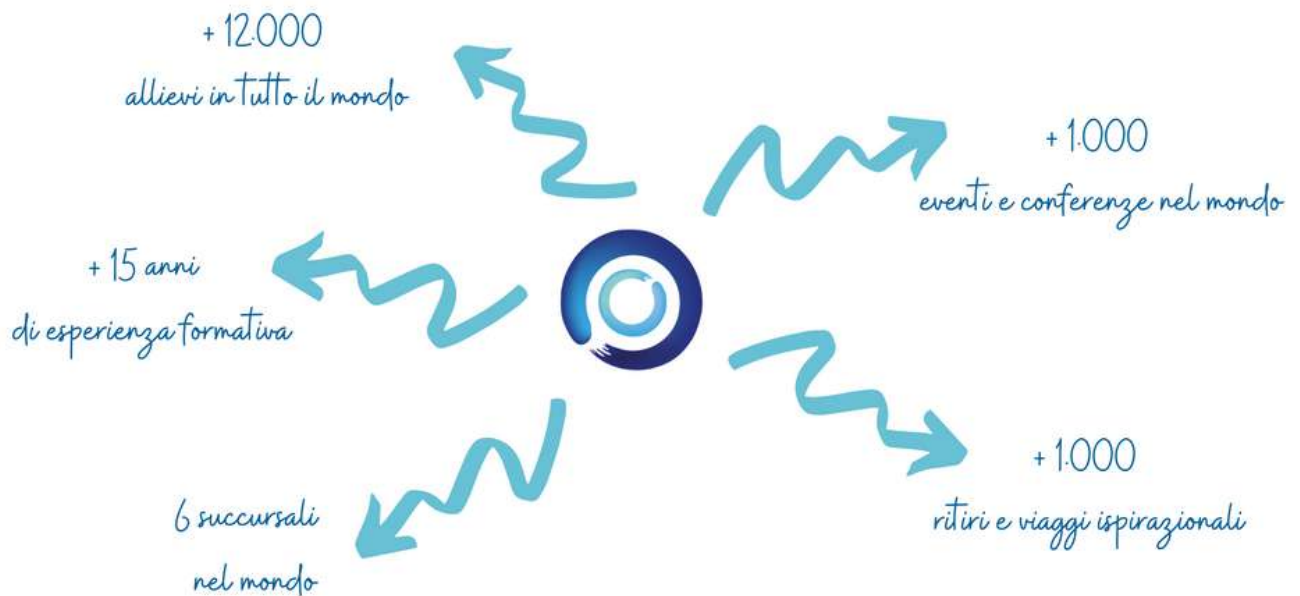


**EDT**<sup>e</sup>  
SCUOLA DI SVILUPPO  
TRANSPERSONALE

+39 3493201648  
[info@scuolatranspersonale.com](mailto:info@scuolatranspersonale.com)

# Chi Siamo

La **Scuola di Sviluppo Transpersonale EDTe** è una scuola internazionale che da oltre due decenni lavora per lo sviluppo integrale delle persone con una duplice finalità: aumentare il livello di comprensione ed auto-consapevolezza nelle persone, facilitando l'accesso a una vita di piena presenza; formare facilitatori e counselor professionisti della crescita personale e dello sviluppo transpersonale nei diversi ambiti di influenza. La sede centrale nasce a Madrid nel 2004 e siamo presenti anche in Italia, Portogallo, Messico, Colombia e Cile.



# Dove facciamo la differenza

Creiamo esperienze per un'autentica e profonda autoconoscenza, facilitando processi interiori verso una crescente consapevolezza e integrazione. Offriamo percorsi di formazione professionale basati su reali esperienze di crescita interiore e di progressiva espansione di coscienza. Questi percorsi preparano i futuri facilitatori e counselor ad accompagnare bambini, adolescenti, adulti e/o anziani, a livello individuale e di gruppo, nell'avventura dell'autocoscienza, nell'apertura alle dimensioni più profonde del Sé, nella manifestazione delle potenzialità umane più elevate e nell'accesso ad una vita di piena attenzione.

La nostra scuola si contraddistingue per la sua serietà e professionalità, per il suo modo innovativo di concepire la formazione, per la metodologia che applichiamo, per l'ampiezza e la profondità della nostra proposta, per il ruolo e la qualità dell'accompagnamento personalizzato e per le risorse e gli strumenti pratici che forniamo.



Un team internazionale di esperti a tuo servizio.



*Conosciaci*

## CHE COS'È LA MINDFULNESS NEL CONTESTO EDUCATIVO?

---

L'educazione ha sperimentato nel tempo molti approcci per raggiungere l'obiettivo di catturare l'attenzione di bambini e adolescenti. Attualmente questo ci ha condotto però ad una situazione di "stress educativo permanente" a causa di un alto livello di stimolazione da informazioni che conduce gli studenti e gli educatori ad una costante insoddisfazione.

La chiave per uscire da questo circolo vizioso è imparare ciò che nessuno ci ha insegnato: **come prestare attenzione**. Questo è l'obiettivo della **Mindfulness nel contesto educativo**: solo imparando a prestare attenzione saremo in grado di educare a prestare attenzione.

La Mindfulness nel contesto educativo ci fornisce le indicazioni pratiche affinché l'educazione diriga lo sguardo al processo di attenzione, attraverso quattro apprendimenti chiave:

- **Imparare a calmarsi:** ogni preoccupazione tende a tradursi in maggiori errori e perdita di concentrazione.
- **Imparare a concentrarsi:** sapere come dirigere l'attenzione, mantenerla e dare la priorità alle informazioni realmente importanti.
- **Imparare a comprendere:** se siamo in grado di dare un significato alle nostre esperienze, impariamo a dare un senso alla nostra vita.
- **Imparare ad assumersi la responsabilità:** contemplare le conseguenze delle nostre azioni e riconoscere come siamo reciprocamente interdipendenti, per rispondere e non reagire.



## LA NOSTRA PROPOSTA FORMATIVA

---

La nostra proposta formativa in Mindfulness Transpersonale nel Contesto Educativo fornisce le basi metodologiche affinché educatori e educandi imparino a calmarsi e concentrarsi, aumentando il loro livello di comprensione e responsabilità.

Quattro “muscoli” attenzionali che si allenano e allo stesso tempo si alimentano a vicenda, necessari per un'educazione consapevole e attenta.

Alla base della Scuola di Sviluppo Transpersonale è stato posto, sin dall'inizio, l'allenamento all'attenzione a partire dalla pratica della meditazione e della mindfulness, una componente essenziale in cui abbiamo acquisito una notevole esperienza.

## A CHI SI RIVOLGE QUESTA FORMAZIONE?

---

Le evidenze positive dell'applicazione delle pratiche mindfulness nell'educazione di bambini e adolescenti, ci ha incoraggiato a proporre questa formazione a:

- Professionisti del settore educativo, sanitario e sociale.
- Laureati e laureandi in scienze dell'educazione, scienze sociali, ecc
- Genitori e persone che riconoscono l'importanza dell'allenamento dell'attenzione e del bisogno di calma, concentrazione, comprensione e responsabilità per educare consapevolmente bambini e adolescenti.



## SVILUPPO E DURATA

---

La formazione completa in **Facilitazione in Mindfulness nel Contesto Educativo** si sviluppa in due corsi di 20 settimane ciascuno:

**I. Facilitazione in Mindfulness Transpersonale per bambini e adolescenti**

**II. Facilitazione in Mindfulness Transpersonale per insegnanti e famiglie**

Per accedere al secondo corso è essenziale aver fatto il primo.

In ognuno di essi, entrerai gradualmente in ciò che abbiamo chiamato **Programma di Educazione Mindfulness CenCORE**: calma, concentrazione, comprensione e responsabilità. Un programma che consente di adattarsi con maggiore flessibilità alle possibilità e alla situazione specifica di ogni allievo.

L'obiettivo di questo programma è di invitarti a incorporare nella tua giornata, durante ogni settimana di questa formazione, una pratica di Educazione Mindfulness, applicando uno specifico focus di attenzione che ti proporremo ad accompagnamento di ogni modulo tematico settimanale, in modo che tu possa esercitarti come Facilitatore in Mindfulness nel Contesto Educativo.

Il primo modulo rappresenta comunque una formazione completa nell'approccio mindfulness con bambini e adolescenti (vedi il programma).

## IMPEGNO DI TEMPO RICHIESTO

---

I nostri percorsi tengono conto della complessità della vita moderna, del prezioso valore del Tempo e per questo le nostre proposte formative puntano ad agevolare la personalizzazione del tempo dedicato allo studio, indagine e pratiche esperienziali. L'impegno di tempo è di un massimo di **7 ore** a settimana per un totale di 250 ore teorico-pratiche (per entrambi i moduli, 125 ore per i singoli moduli) che includono studio e ricerca, pratica individuale e di gruppo e tutoraggio individuale.

# UNA FORMAZIONE DI QUALITÀ, UN'ESPERIENZA DI VITA

---

Una formazione di successo deve coniugare efficacemente gli strumenti tecnologici dei nostri tempi, che agevolano la partecipazione e riducono i costi, con reali spazi per la pratica, la condivisione e l'accompagnamento personalizzato.

## IL MEGLIO DELLA FORMAZIONE RESIDENZIALE

---

**Incontri intensivi residenziali** di pratica che segnano un prima e un dopo nella vita delle persone, curati nei dettagli affinché ogni allievo possa vivere un'esperienza di profonda trasformazione interiore, oltre ad avere modo di sperimentare in gruppo tecniche e pratiche del percorso. Un "ambiente arricchito" e un acceleratore di processi che unito al **tutoraggio individuale settimanale**, crea una solida base esperienziale.

## IL MEGLIO DELLA FORMAZIONE ONLINE

---

Un **Campus Virtuale** su piattaforma e-learning per l'accesso immediato ai contenuti del percorso, accessibili di settimana in settimana, domande di verifica delle conoscenze e spazio di riflessione. **Webinar live mensili** per approfondimento di gruppo su tematiche specifiche. **Incontri di Pratica** in gruppo online. **Tutoraggio individuale settimanale** tramite sistema di videoconferenza.

Ogni nostro allievo è un universo a se stante e merita un accompagnamento che faciliti al meglio il suo processo di formazione e gli consenta di sperimentare i benefici che ne derivano a livello personale e profondo.

# METODOLOGIA E MODALITÀ DI INSEGNAMENTO

---

La nostra metodologia è progettata per affrontare contenuti teorici adeguati basandosi su una componente pratica ed esperienziale profonda e necessaria.

- **I contenuti teorici presuppongono una base concettuale**, fondamentale per l'Educazione Mindfulness, che contempla le tendenze pedagogiche più attuali, quanto le origini millenarie della pratica contemplativa e attentionale. Promuovono anche una profonda comprensione del proprio processo di immersione nella pratica, il che implica un grado di impegno e una grande apertura da parte dell'allievo.
- **I contenuti pratici offrono strumenti per poter entrare in un processo di profonda autoindagine** che ci colloca in un livello di rieducazione sia a livello personale che a livello di gruppo. Per educare gli altri alla Mindfulness dobbiamo prima aprirci all'esperienza dell'Educare noi stessi.

Gli aspetti concreti di questa **metodologia teorico-pratica** sono:

1. I contenuti teorico-pratici del corso sono distribuiti in **moduli tematici settimanali** che offrono informazioni essenziali presentate attraverso una visione educativa accattivante. Questi argomenti sono organizzati in blocchi tematici, che culminano con una settimana di integrazione e includono:

- Una serie di domande di autoindagine che ci invitano a fare una **riflessione da condividere** sul Campus Virtuale.
- Una pratica di Educazione Mindfulness attraverso ciò che abbiamo chiamato **Programma di Facilitazione in Mindfulness nel Contesto Educativo CenCORE**.
- Proposte di **pratica** con un totale di 200 strumenti educativi in mindfulness, per essere in grado di portare nel contesto educativo gli argomenti proposti durante tutta la formazione.

2. Ogni allievo sarà accompagnato da un **tutor individuale** con un incontro settimanale (30 min) oppure ogni 15 giorni (1 ora). Inoltre, ci saranno **webinar mensili di gruppo** con un facilitatore esperto dell'EDTe in videoconferenza e **spazi mensili per la pratica** di gruppo online.

3. Ogni argomento settimanale contiene una **proposta di pratica quotidiana** diversa, che significa 20 settimane di focus sull'attenzione per l'educatore chiamato "**Scuola Guida CenCORE**". Queste pratiche sono presentate attraverso alcune schede con esercizi di attenzione focalizzati sulla vita quotidiana e la pratica formale Mindfulness.



4. **Partecipazione all'incontro residenziale di pratica di 5 giorni:** in questo incontro vengono arricchiti i contenuti teorici approfondendo ciò che è stato appreso, si pratica con l'accompagnamento di un team di esperti facilitatori e di un gruppo, la cui sinergia amplierà la tua esperienza. Potrai anche sperimentarti come facilitatore in sessioni specifiche con i tuoi compagni.

L'Incontro Residenziale di Pratica di cinque giorni è un requisito necessario per ottenere l'attestato finale. Gli incontri si tengono 2 volte all'anno. Le date verranno comunicate con largo anticipo.

5. **Partecipazione agli incontri tematici di 3 giorni:** incontri incentrati su tematiche nucleari della facilitazione transpersonale in generale, che si tengono durante l'anno in presenza e la cui partecipazione è facoltativa anche se caldamente consigliata. La presenza agli incontri dovrà essere comunicata con almeno 1 mese di anticipo e sono incluse nel costo totale della formazione (ad eccezione di un contributo di 50€/incontro per i pasti).

6. Per concludere, le ultime due settimane di ogni corso sono destinate alla realizzazione di un **Programma di Educazione** basato sulla Mindfulness con un focus sia di ricerca che pratico.



# PROGRAMMA MODULO 1° MINDFULNESS PER BAMBINI E ADOLESCENTI

---

## **Il percorso dell'Educazione Mindfulness**

1. Mindfulness nell'educazione
2. Mindfulness per gli educatori
3. Il movimento dell'educazione consapevole
4. La comunità educativa consapevole
5. Integrazione

## **Programma CenCORE per età**

6. Mindfulness per gli educandi
7. Mindfulness per Genitori e Infanti (bambini 0-3)
8. Mindfulness per Bambini 4-11
9. Mindfulness per Adolescenti 12-17
10. Integrazione

## **Programmi educativi specializzati basati sulla Mindfulness**

11. Mindfulness e consapevolezza corporea
12. Mindfulness e alimentazione consapevole
13. Mindfulness ed educazione emozionale
14. Mindfulness ed educazione ai valori
15. Mindfulness e Sviluppo Artistico
15. Mindfulness e auto-conoscenza
17. Integrazione

## **Elaborazione del Progetto di Educazione Mindfulness**

### **Educazione Mindfulness in classe**

1. La classe silenziosa
2. Praticare la mindfulness in classe
3. Studiare e apprendere con mindfulness
4. CenCORE e produttività in classe
5. Laboratorio CenCORE per insegnanti
6. Integrazione

### **Educazione Mindfulness in famiglia**

7. Genitori consapevoli
8. Comprendere le priorità in famiglia
9. Limiti consapevoli: promuovere la responsabilità
10. Vita quotidiana consapevole
11. Scuola di genitori CenCORE
12. Integrazione

### **Educazione Mindfulness e bisogni speciali**

13. Disturbo da deficit di attenzione
14. Ansia e stress nei bambini
15. Disturbi alimentari
16. Adolescenza a rischio
17. Autismo

### **Elaborazione del Progetto di Educazione Mindfulness**

# PRATICHE PROGRAMMA DI EDUCAZIONE MINDFULNESS CENCORE

---

Un banco di pratica con circa 200 strumenti educativi mindfulness, per essere in grado di portare nel contesto educativo gli argomenti proposti durante i due corsi.

## **PRATICHE DI CALMA**

- Respirazione consapevole
- Consapevolezza corporea: Body Scan
- Consapevolezza emotiva: Emo-scan
- Camminata consapevole

## **PRATICHE DI FOCALIZZAZIONE**

- Respirazione consapevole
- Ascolto consapevole
- Sguardo consapevole
- Flusso di pensieri

## **PRATICHE DI COMPrensIONE**

- Ascolto esterno e interno
- Pratica di contemplazione
- Pratiche di empatia e compassione
- Visione delle opportunità
- Pratiche di gratitudine

## **PRATICHE DI RESPONSABILITÀ**

- Formulazione delle intenzioni
- Comunicazione consapevole
- Comunicazione emotiva
- Pratica di gentilezza: Metta
- Risposta consapevole

Nota: L'EDTe potrà aggiustare i programmi dei corsi, introducendo variazioni che non influenzano il loro contenuto essenziale, per i bisogni didattici e per rispondere all'impegno per il miglioramento e l'aggiornamento continui.

## CRITERIO DI SELEZIONE

---

La Scuola di Sviluppo Transpersonale EDTe segue un criterio di selezione ed ammissione degli allievi **non escludente** ma che valuta la loro **autentica motivazione** personale e volontà di coinvolgimento nel percorso. Per questo motivo, consideriamo parte del percorso un primo **colloquio conoscitivo** per conoscere e farsi conoscere, approfondire sul programma, metodologia e aspetti pratici, che consentano il potenziale allievo di arrivare ad una decisione consapevole e all'EDTe di verificare la motivazione, l'apertura all'autoindagine e la sua volontà di impegno.



# ATTESTATO DI QUALITÀ E QUALIFICAZIONE PROFESSIONALE

---

I nostri percorsi sono certificati dalla **Fondazione per lo Sviluppo Transpersonale (FDT - Fundacion para el Desarrollo Transpersonal)**, ente di responsabilità sociale cooperativa della Scuola di Sviluppo Transpersonale EDTe, e riconosciuti dall'**Associazione Professionale di Facilitatori, Operatori e Counselor Transpersonali "Le Diecimila Creature"**. L'associazione Le Diecimila Creature è un'associazione di categoria ai sensi della Legge n. 4 del 14 gennaio 2013 che ha come scopo principale promuovere, valorizzare e rappresentare le figure professionali dei facilitatori della crescita personale e dello sviluppo transpersonale e dei counselor ad orientamento transpersonale, attraverso un'attività di verifica delle competenze e di un processo di formazione continua, stabilendo alti e rigorosi standard etici, deontologici e qualitativi per una sempre maggiore tutela degli utenti.

A fine percorso, soddisfatti tutti i requisiti, viene rilasciato il diploma dell'EDTe e l'**Attestato di Qualità e Qualificazione Professionale ai sensi della legge 4/2013**, che dà diritto all'iscrizione al Registro di Facilitatori & Counselor Transpersonale Professionisti della suddetta associazione come:

*Facilitatore in Mindfulness per bambini e adolescenti*  
*Facilitatore in Mindfulness per insegnanti e famiglie*



## DIREZIONE, TEAM EDT ITALIA

---

### FONDATORE

**José María Doria**, laureato in Giurisprudenza, Master in Gestione Aziendale, Specialista in Tecniche di Rilassamento ed Ipnosi, Specialista Universitario in Terapia Transpersonale. Conferenziere, docente, formatore internazionale e scrittore.

### DIREZIONE e TEAM EDTe ITALIA

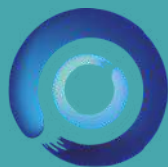
**Carolina Oro, Direttrice generale.** laureata in Psicologia, Facilitatrice di Biodanza Sistema Rolando Toro, Facilitatrice di Biomimesi per le Organizzazioni, Counselor Transpersonale e Facilitatrice Esperta dello Sviluppo Transpersonale, Mindfulness Transpersonale e Cerchi di Donne.

**Daniela Bartolini, Coordinatrice Pedagogica della Scuola.** Giornalista, Operatrice e Counselor Olistica, Operatrice progetto GAIA Progetto di Educazione alla Consapevolezza Globale e alla Salute Psicosomatica, Facilitatrice Esperta dello Sviluppo Transpersonale, Mindfulness Transpersonale e Mindfulness nei Contesti Educativi.

**Laura Sisti, Coordinatrice Servizio Qualità SAC.** Laureata in Scienze dell' Educazione, Docente di Arte e Terapia del Colore, Facilitatrice Esperta dello Sviluppo Transpersonale e Mindfulness nei Contesti Educativi.

**Erica Mazzetti, Coordinatrice Rete di Meditazione.** Imprenditrice di centro benessere, Facilitatrice Esperta dello Sviluppo Transpersonal, Mindfulness Transpersonale e Cerchi di Donne.

**Valentina Malferrari, Coordinatrice "Movimento Transpersonale".** Laureata in Economia e Commercio, Facilitatrice in Biodanza Sistema Rolando Toro, Facilitatrice Esperta dello Sviluppo Transpersonale, Mindfulness Transpersonale e Cerchi di Donne.



**EDT**<sup>e</sup>  
SCUOLA DI SVILUPPO  
TRANSPERSONALE

*La via d'uscita è dentro*

+39 3493201648

[info@scuolatranspersonale.com](mailto:info@scuolatranspersonale.com)