



# Corso di formazione "Mindfulness per insegnanti"

Anno accademico 2015/2016

## MANIFESTO DEGLI STUDI

### Art. 1 - Attivazione e scopo del Corso

- 1 È attivato per l'a.a. 2015/2016 presso l'Università degli Studi di Udine il Corso di formazione "Mindfulness per insegnanti" a.a. 2015/2016.
  - 2 Il Corso "Mindfulness per insegnanti" è un corso universitario della durata di otto settimane e del valore in crediti di 2 CFU.
  - 3 Il Corso ha l'obiettivo generale di far conoscere e sperimentare la Meditazione Orientata alla Mindfulness per comprendere le potenzialità della sua pratica nei contesti educativi, al fine di affrontare in tempo forme di disagio e promuovere un ambiente di lavoro sereno e consapevole e in particolare:
    - promuovere uno stile personale e relazionale positivo;
    - ridurre sintomi di stress e burnout;
    - illustrare i meccanismi d'azione della mindfulness;
    - fornire le informazioni necessarie per aiutare gli allievi ad affrontare le diverse situazioni emotive che caratterizzano il loro vissuto;
    - promuovere un insegnamento consapevole;
    - promuovere l'umanizzazione dell'ambiente didattico con un focus sull'attenzione nei confronti dell'allievo.
- Il Corso risponde in particolare alla domanda degli insegnanti di una maggiore consapevolezza nell'insegnamento, di una riduzione di stress e burnout ai fini del miglioramento del benessere e dell'ambiente lavorativo.
- 4 Le lezioni del Corso si terranno di norma presso la sede universitaria di via Margreth 3 a Udine.

### Art. 2 - Durata, struttura e programma didattico

- 1 Le lezioni del Corso inizieranno il **4 marzo 2016** e termineranno nel mese di maggio 2016.
- 2 Il programma didattico si sviluppa nei seguenti moduli:

Attività formative	SSD	CFU	ORE
1. Introduzione al corso e valutazione dell'indice di stress personale. Analisi delle aspettative. Pratica meditativa, condivisione dell'esperienza	Scienze storiche, filosofiche, pedagogiche e psicologiche		2
2. Fondamenti storici e filosofici della mindfulness. Pratica, meditativa. Condivisione. Feedback sulla meditazione a casa	Scienze dell'antichità, filologico-letterarie e storico-artistiche		2
3. Malintesi della meditazione. Cosa non è la meditazione. Pratica.	Scienze storiche, filosofiche, pedagogiche e psicologiche		2
4. De-automatizzarsi e vivere il qui e ora. Pratica. Condivisione	Scienze storiche, filosofiche,		2



## Università degli Studi di Udine

	pedagogiche e psicologiche		
5. Disidentificazione: prendere la distanza dai pensieri. Pratica. Condivisione.	Scienze storiche, filosofiche, pedagogiche e psicologiche		2
6. Il dolore e la compassione. Pratica. Condivisione.	Scienze mediche		2
7. Mindfulness: fondamenti neuropsicologici	Scienze mediche		2
8. Mindfulness nel contesto educativo	Scienze storiche, filosofiche, pedagogiche e psicologiche		2
		<b>2</b>	<b>16</b>

Le lezioni si terranno nel mese di marzo, aprile e maggio 2016 di norma un pomeriggio la settimana, dalle ore 17.00 alle ore 19.00.

- 4 La frequenza alle attività sopra indicate è obbligatoria e costituisce condizione necessaria per l'ottenimento dell'attestato finale (70% delle attività didattiche).
- 5 La Segreteria Corsisti ha sede presso l'Area Servizi per la Didattica, via T. Petrarco 8 - 33100 Udine.

### Art. 3 - Requisiti di ammissione

- 1 Al Corso di "Mindfulness per insegnanti" sono ammessi insegnanti in possesso dell'abilitazione all'insegnamento per le scuole dell'infanzia, primarie, secondarie di primo e secondo grado.
- 2 L'iscrizione al Corso avverrà in base all'ordine cronologico di arrivo della domanda di iscrizione fino alla concorrenza del numero massimo di posti disponibili.
- 3 È previsto un numero massimo di 40 iscritti ed un numero minimo di 20.
- 4 Nel caso in cui al termine della fase di iscrizione rimangano vacanti alcuni posti, il Consiglio del Corso valuterà l'opportunità di ammettere in ritardo eventuali candidature, purché presentate prima dell'inizio del corso.
- 5 Qualora il numero definitivo di iscritti risulti inferiore a 20, il Consiglio di Corso non attiverà il corso.

### Art. 4 - Domanda di iscrizione e termini di scadenza

- 1 La **domanda di iscrizione**, in marca da bollo da € 16,00, deve essere compilata in ogni sua parte e debitamente sottoscritta, deve pervenire entro il **22 febbraio 2016** secondo una delle seguenti modalità:
  - allo sportello dell'Ufficio Protocollo dell'Università di Udine, via Palladio 8, aperto al pubblico dal lunedì al venerdì con orario 9.00-11.30;
  - tramite invio postale all'indirizzo: Università degli Studi di Udine, Area Servizi per la Didattica, Ufficio Programmazione didattica, via Petrarco 8, 33100 Udine. **In tal caso farà fede la data apposta dall'Ufficio Protocollo dell'Università degli Studi di Udine.**

Alla domanda dovrà essere allegata la fotocopia fronte-retro, leggibile, di un documento di identità in corso di validità.

Non verranno prese in considerazione domande di iscrizione inviate con altra modalità.

- 2 Non sono previsti contributi di iscrizione.

### Art. 5 – Contemporanea iscrizione

È consentita la contemporanea iscrizione ad un corso di master universitario, di perfezionamento, aggiornamento e formazione e a corsi di laurea di primo e secondo livello e di specializzazione, purché questo ulteriore impegno formativo sia dichiarato compatibile, dal consiglio delle competenti strutture didattiche, con l'ordinato e regolare svolgimento degli studi per il conseguimento del titolo accademico.

Sarà cura della studentessa/dello studente verificare se detta compatibilità non sia in contrasto con la sua posizione in altro corso di studio.

### Art. 6 – Attestato finale di frequenza



## **Università degli Studi di Udine**

---

- 1 Al termine del Corso, dopo la verifica dell'assolvimento degli obblighi previsti, verrà rilasciato, previa richiesta dell'interessato, l'attestato finale di frequenza al Corso di formazione "Mindfulness per insegnanti" a.a. 2016 a firma del Direttore del Corso e del Responsabile dell'ufficio presso cui sono depositati gli atti di carriera scolastica degli interessati.
- 2 Durante lo svolgimento delle attività didattiche, agli iscritti potranno essere rilasciati, a richiesta, certificati di iscrizione a firma del responsabile dell'Area Servizi per la Didattica.

### **Art. 7 - Responsabile del procedimento**

Ai sensi della legge 7 agosto 1990, n. 241 e ss mm e ii, responsabile del procedimento di accesso di cui al presente decreto è il Responsabile dell'Area servizi per la didattica. I dati raccolti saranno trattati secondo quanto stabilito dall' art. 13 del d.lgs. 196/2003.

Le disposizioni del presente decreto atte a garantire la trasparenza di tutte le fasi del procedimento e i criteri e le procedure per la nomina delle commissioni giudicatrici e dei responsabili del procedimento sono emanate ai sensi della legge 7 agosto 1990, n. 241 e successive modificazioni.

### **Art. 8 - Trattamento dei dati personali**

- 1 Il conferimento dei dati personali è obbligatorio ai fini della valutazione dei requisiti di partecipazione al corso, pena l'esclusione dalla procedura di iscrizione.
- 2 Ai sensi dell'articolo 13 del decreto legislativo 30 giugno 2003, n. 196, i dati personali forniti dai partecipanti alla selezione per l'accesso ai corsi di tirocinio formativo attivo di cui all'articolo 1, sono raccolti presso gli uffici dell'Università degli Studi di Udine – Area Servizi per la Didattica.
- 3 Il trattamento dei suddetti dati avverrà esclusivamente per le finalità di cui al presente decreto.
- 4 I dati personali forniti dai candidati possono essere comunicati dall'Università al Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca per le finalità istituzionali proprie.
- 5 Ai candidati sono riconosciuti i diritti di cui all'articolo 7 del citato decreto legislativo n. 196/2003, in particolare il diritto di accesso ai dati che li riguardano e il diritto di ottenerne l'aggiornamento o la cancellazione se erronei, incompleti o raccolti in termini non conformi alla legge, nonché il diritto, per motivi legittimi, di opporsi al loro trattamento. Tali diritti possono essere fatti valere nei confronti dell'Università degli Studi di Udine che ha sede in via Palladio, 8 – 33100 Udine titolare del trattamento.

### **Art. 9 - Norme finali**

- 1 L'Università degli Studi di Udine si riserva di effettuare i controlli di legge sulle dichiarazioni rese e, qualora queste risultassero non veritiere, di procedere ad inviare la documentazione all'autorità giudiziaria competente.
- 2 Per tutto quanto non espressamente previsto nel presente decreto si fa rinvio alle disposizioni normative citate in premessa.
- 3 Non sono previsti oneri a carico dell'Ateneo.

### **Direttore del Corso**

Prof. Franco Fabbro

### **SEGRETERIA CORSISTI**

Area Servizi per la Didattica  
Ufficio programmazione didattica  
via Petracco, 8 – UDINE  
apertura sportello:  
dal lunedì al giovedì dalle 9.30 alle 11.30  
Tel. 0432 556706/6708  
master@uniud.it