WISE UP Training Program

Progetto Europeo WISE-UP

Wellness Integration and Smart Education for Understanding and Prevention Co-finanziato dal programma Erasmus+ (Progetto n. 101196078)

In un mondo sempre più connesso, il benessere digitale è diventato una priorità educativa.

Il progetto WISE-UP nasce per aiutare scuole, insegnanti e studenti a sviluppare consapevolezza nell'uso delle tecnologie, promuovendo pratiche di mindfulness e strategie per gestire lo stress e migliorare la qualità della vita scolastica.

Obiettivo del progetto

WISE-UP intende rafforzare la resilienza emotiva e la consapevolezza digitale attraverso percorsi esperienziali e formativi. L'approccio si basa su pratiche di mindfulness adattate al contesto scolastico, con l'obiettivo di:

- Promuovere attenzione, presenza e benessere mentale
- Sostenere gli insegnanti nella gestione dello stress e delle sfide digitali
- Migliorare la comunicazione e le relazioni in classe
- Favorire abitudini sane e sostenibili per studenti e docenti

Attività gratuite per la scuola

Per facilitare l'adesione, tutte le attività sono flessibili e condotte da esperti qualificati, in accordo con il calendario interno della scuola.

Per gli studenti

Un percorso pensato per stimolare la riflessione sull'uso del digitale e promuovere la consapevolezza emotiva:

- **Questionario sul benessere digitale** (30 min): per esplorare l'impatto delle tecnologie sulla vita quotidiana degli studenti.
- **Laboratori in classe** (2 sessioni da 1,5 ore): attività interattive su abitudini digitali, gestione delle emozioni e mindfulness.

Per gli insegnanti

Un programma formativo completo per integrare la mindfulness nella pratica didattica e migliorare il benessere personale e professionale:

- **Corso di formazione** (16 ore totali):
  - 2 sessioni introduttive (2h ciascuna)
  - 6 sessioni principali (2h ciascuna) con co-docenza e supporto in aula
- **Supporto all'integrazione della mindfulness** nella didattica quotidiana
- **Accesso anticipato all'app educativa WISE-UP** con oltre 40 pratiche, risorse audio, video e materiali didattici

Contenuti del corso per insegnanti

Ogni sessione è progettata per offrire strumenti pratici e riflessioni utili, con un approccio esperienziale e partecipativo:

1. **Fondamenti di mindfulness e benessere digitale**: introduzione alla pratica quotidiana e ai concetti chiave.
2. **Consapevolezza corporea e attenzione**: riconoscere automatismi e sviluppare presenza incarnata.
3. **Connessione mente-corpo e focus in classe**: strategie per migliorare la concentrazione e la qualità dell'attenzione.
4. **Gratitudine, gentilezza e resilienza**: coltivare risorse positive per affrontare le sfide quotidiane.
5. **Gestione dello stress e igiene digitale**: strumenti per regolare lo stress e promuovere un uso sano della tecnologia.
6. **Comunicazione mindful e inclusione**: favorire relazioni autentiche e un clima di classe positivo.
7. **Emozioni difficili e risposte consapevoli**: riconoscere e gestire le emozioni in modo costruttivo.

Co-funded by the European Union Under the Erasmus+ Programme Grant Agreement No 101196078

8. **Applicazione pratica e collaborazione tra pari**: consolidare le competenze e pianificare l'integrazione nel contesto scolastico.

Materiali forniti

Per accompagnare il percorso, ogni partecipante riceverà:

- Manuale con attività guidate
- File audio in italiano per le pratiche
- Letture consigliate e riferimenti
- Accesso completo all'app WISE-UP

Modalità di partecipazione

La partecipazione è semplice e non comporta costi per la scuola. Ecco cosa chiediamo:

- Nominare un referente interno
- Autorizzare il questionario per gli studenti (con consenso genitori, se necessario)
- Selezionare almeno una classe per i laboratori
- Coinvolgere minimo 4-6 insegnanti nel corso
- Collaborare per pianificare le attività in orari comodi

Perché aderire

WISE-UP è un'iniziativa europea pionieristica che offre strumenti concreti per affrontare le sfide educative contemporanee. Un'opportunità per migliorare il benessere della comunità scolastica, con un approccio flessibile, esperienziale e gratuito.

Prossimi passi

Siamo disponibili per un incontro in presenza presso la vostra scuola per presentare il progetto e rispondere a tutte le domande. L'incontro è utile per coinvolgere la dirigenza e gli insegnanti interessati e valutare la candidatura al corso.

Contatti

Federica Della Torre Mindfulness Project 3285626800
mindedumilano@gmail.com f

Co-funded by the European Union Under the Erasmus+ Programme Grant Agreement No 101196078