

## Drssa Stefania Rotondo

Psicoterapeuta Cognitivo-  
comportamentale, esperta per in-  
fanzia ed adolescenza.

Membro direttivo ISIMIND  
(Istituto Italiano Mindfulness),  
referente ISIMIND4KIDS .

Da anni si occupa dell'applicazione  
della mindfulness per bambini ed  
adolescenti in diversi contesti; sta  
sperimentando diversi training  
MBCT su adolescenti e collabora  
con l'Università di Chieti alla speri-  
mentazione in Italia del questiona-  
rio CAMM (Child Adolescent  
Mindfulness Measures).

MBCT- TRAININ MINDFULNESS

ISIMIND

Istituto Italiano Mindfulness

L' IS.I.MIND. 4 KIDS è l'area dell'associazione che si occu-  
pa di diffondere la conoscenza, la formazione, la promozi-  
one, la ricerca scientifica e l'utilizzo nell'ambito psicotera-  
peutico, medico, sociale, educativo della mindfulness in età  
evolutiva.

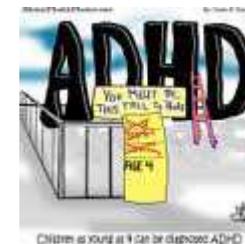
Web: [www.istitutomindfulness.com](http://www.istitutomindfulness.com)  
facebook: [ismind4kids](https://www.facebook.com/ismind4kids)  
email: [fo@istitutomindfulness.com](mailto:fo@istitutomindfulness.com) in-  
email referente [ismind4kids:](mailto:ismind4kids:stefa-)  
stefa-



[nia.rotondo@istitutomindfulness.com](mailto:nia.rotondo@istitutomindfulness.com)  
[rotonдостefania@gmail.com](mailto:rotonдостefania@gmail.com)  
tel: 3203062662



MBCT- TRAINING MINDFULNESS



▶ **CONSAPEVOLmente  
ATTIVI:** Training di  
gruppo per ragazzi  
iperattivi e per i  
genitori

ISIMIND

Istituto Italiano Mindfulness

▶ **CONSAPEVOLmente  
attivi: training di  
gruppo per ragazzi  
iperattivi**

**ORIGINI:**

Il training nasce dall'adattamento del **protocollo validato sull'ADHD di S. Bogels**, training che ha riportato risultati sull'efficacia della mindfulness per bambini con ADHD e i loro genitori, tra questi: i sintomi dei bambini si sono significativamente ridotti, soprattutto rispetto alla disattenzione, iperattività; sviluppo di autoregolazione dell'impulsività

**SCOPO:** Questo training si propone di fare spazio allo sviluppo motorio consapevole, cioè in grado di sviluppare presenza mentale rispetto al corpo, al movimento e allo spazio circostante.

Consapevolmente propone attività che attingono sia alla concentrazione che alla capacità di attenzione, tutte funzioni esecutive disciplinate dal cervello.

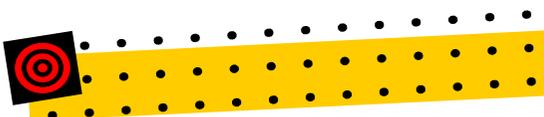
In particolare, in esso i ragazzi hanno la possibilità di sviluppare un senso di auto-competenza attraverso l'apprendimento di esercizi di mindfulness che incrementano lo sviluppo di forme più autonome di motivazione.

**OBIETTIVI**

- incoraggiare la consapevolezza ambientale e l'adattamento
- migliorare la partecipazione alle attività quotidiane attraverso lo sviluppo del controllo dell'impulsività
- favorire lo sviluppo delle potenzialità espressive, creative e comunicative, riferite sia all'ambito motorio sia a quello simbolico/cognitivo e affettivo/relazionale
- accompagnare i singoli nello sviluppo dell'attenzione sul proprio corpo e sul modo di rapportarsi agli altri e allo spazio (lo spazio del proprio corpo e quello dell'altro, i confini)

**DURATA**

8 sessioni settimanali di circa 2 h e mezza per ragazzi e in parallelo per genitori



**INFO E COSTI:**

Il costo del training verrà comunicato dalla conduttrice

**SEDE DEL CORSO:**

Vicenza, Carpi, Modena

N.B.: Il training verrà attivato dopo aver raggiunto il numero minimo.



*Autrice: Drssa Stefania Rotondo*

referente ISIMIND4KIDS