



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

## PERCORSO PER LE COMPETENZE TRASVERSALI E PER L'ORIENTAMENTO (PCTO)

### Mindfulness, consapevolezza di sé e rapporto tra mente e corpo

**Periodo:** MARZO- APRILE 2022

**Totale ore:** 24 (di cui 12 ore di elaborazione in gruppo o in autonomia per approfondire le tematiche attraverso i materiali e gli esercizi individuali proposti e realizzare un elaborato, frutto di lavoro di gruppo e individuale)

*Tutte le lezioni terranno principalmente da remoto e verrà utilizzata la piattaforma Cisco Webex. Le lezioni in presenza si terranno presso la sede milanese dell'Università Cattolica, Largo Gemelli 1.*

**Posti disponibili:** 25 (ogni scuola potrà iscrivere fino ad un massimo di 3 studenti)

**Presentazione candidature:** dal 07/02 al 21/02/2022 (salvo chiusura anticipata per raggiungimento posti disponibili)

**Tutor Aziendale UCSC:** prof. Francesco Pagnini (Facoltà di Psicologia), Ufficio Orientamento e Tutorato

#### La proposta formativa

Il concetto di mindfulness si riferisce alla consapevolezza del momento presente, delle proprie sensazioni ed emozioni, senza giudizio. Difficilmente siamo mindful nella nostra esperienza quotidiana, perché le nostre vite sono spesso inquadrare in schemi ed etichette che ostacolano il semplice fatto di fermarsi ad ascoltare le proprie sensazioni, pensieri, ed emozioni. Imparare a non farsi intrappolare da queste cornici (ad esempio, essere "un bravo studente" o credere che una attività debba essere per forza fatta in un modo specifico) permette un approccio alla vita più consapevole e pieno. Persone con alti livelli di mindfulness riescono ad adattarsi alle sfide con maggior facilità, hanno una qualità della vita più alta, sono percepite di maggior successo e di maggior carisma. Questo concetto è attualmente molto studiato in psicologia e in medicina, per le sue varie implicazioni sulla salute. Tra i vari studi attualmente in corso, ve ne sono alcuni volti a promuovere la mindfulness anche nei percorsi di formazione degli astronauti, in modo che sia d'aiuto per le missioni nello spazio profondo.

Con questo progetto si intende promuovere un percorso di consapevolezza, incentrato sui temi legati alla mindfulness, e con una metodologia di lavoro teorico-pratica. Non è possibile limitarsi a parlare di un concetto psicologico di questo tipo, senza fare riferimento all'esperienza personale – sarebbe come cercare di parlare di emozioni ad un robot. Per questo motivo, durante questa proposta formativa, verranno proposti degli esercizi di consapevolezza, semplici e non intrusivi, che aiutino a capire ed esperire questo concetto. Inoltre, essendo la mindfulness intrinsecamente legata al rapporto tra mente e corpo, verranno forniti i rudimenti scientifici dell'influenza che gli aspetti psicologici esercitano su quelli somatici (e viceversa). Anche in questo caso, la didattica sarà improntata su un aspetto molto pratico, fornendo esempi concreti e stimolando la discussione.

L'attività proposta mira ad aumentare le capacità di mindfulness, di apertura mentale, di creatività, di flessibilità cognitiva, e di problem solving.



## Programma attività

Attività	Tema	Data – Ora
Lezione n. 1	Introduzione dell'Ufficio Orientamento e tutorato Presentazione del progetto "Mindfulness, consapevolezza di sé e rapporto tra mente e corpo"  <b>prof. Francesco Pagnini</b>	2 ore <b>DA DEFINIRE</b>
Lezione n. 2	L'attenzione al momento presente: esercizi e riflessioni  <b>prof. Francesco Pagnini</b>	2 ore <b>DA DEFINIRE</b>
Lezione n. 3	Ogni istante è una nuova esperienza: apertura mentale e flessibilità cognitiva  <b>prof. Francesco Pagnini</b>	2 ore <b>DA DEFINIRE</b>
Lezione n. 4	Il rapporto tra mente e corpo: un sguardo consapevole  <b>prof. Francesco Pagnini</b>	2 ore <b>DA DEFINIRE</b>
Incontro	L'Università oggi e "istruzioni per l'uso"  A cura dell'Ufficio Orientamento e tutorato	2 ore <b>DA DEFINIRE</b>
Incontro finale	Condivisione dei lavori e considerazioni finali  <b>prof. Francesco Pagnini</b>	2 ore <b>DA DEFINIRE</b>