

## Come:

Il benessere a scuola è il luogo privilegiato da cui partire.

- Incontri di formazione per docenti.
- Incontri informativi e formativi per le famiglie.
- Percorsi specifici per ogni ordine e grado di scuola: nel benessere formiamo gli uomini e le donne di domani.





Neuropsicologia del benessere a scuola



# PER UNA SCUOLA AL TOP

#### Patrocini:

- APL Psicologi della Lombardia
- Gruppo Sperling
- Federmindfulness

Dott.ssa Maria Laura
Sadolfo-3347658370
Responsabile
Federmindfulness RomaMembro del Direttivo della
S.I.N.DE.B.

S.I.N.DE.B
SOCIETÀ ITALIANA
NEUROPSICOLOGIA
DEL BENESSERE E
FEDERMINDFULNESS
ROMA

NASCE CON IL DESIDERIO
DI RIUNIRE LE DIVERSE
FRONTIERE DEL BENESSERE

L'OBIETTIVO DELL'ASSOCIAZIONE È
QUELLO DI INFORMARE, PREVENIRE,
PROMUOVERE E PREPARARE
PROGRAMMI AD HOC SUL
BENESSERE IN OGNI SPECIFICO
AMBITO

## Contatti



marialaura.sadolfo@gmail.com



# Perchè?

Vediamo che i bembini ed i ragazzi di oggi vivano così tanto nel malessere e sono così esposti a molteplici influenze dannose, che solo, sovvertendo messaggi, abitudini di vita, modalità di pensiero e parola attraverso il benessere potranno cambiare rotta.

## Aree di interesse



#### ALLA SCOPERTA DI NOI STESSI

Peer Education; Life skills; Sensi; Emozioni; Circle Time.



#### **ATTIVA-MENTE**

Tecniche mentali;
Potenziamento cognitivo;
Miglioramento della memoria;
benessere della mente
attraverso Protocolli
Mindfulness e Training
Autogeno.



### **RELAZIONI E SOCIALITÀ**

Teatro, Musica, Arti figurative, Sport per lavorare a sane relazioni, alla cooperazione e verso una scuola che sia veramente comunità

## Insieme si può!



- Recupero delle energie psico-fisiche
- Diminuzione della stanchezza.
- Migliora il sonno.
- Diminuiscono gli stati d'ansia.
- Normalizzazione della pressione arteriosa.
- Benefici gastro intestinali.
- Diminuzione delle sensazioni associate al dolore.
- Incremento dell'autocontrollo emotivo e relativa capacità di gestione delle emozioni.
- Miglioramento e potenziamento delle funzioni mentali: concentrazione e memoria.
- Diventiamo consapevoli.