



La Mindfulness come strumento educativo e sociale

La Mindfulness aiuta a sviluppare consapevolezza e accoglienza nei confronti di pensieri ed emozioni, favorendo una migliore gestione delle esperienze interne ed esterne. Numerosi studi scientifici ne hanno dimostrato l'efficacia nella riduzione dello stress, nel miglioramento dell'attenzione e nella regolazione emotiva, sia nei bambini che negli adulti (Kabat-Zinn, 2003; Zenner et al., 2014; Dahl et al., 2020).

L'Associazione AMTI

Attiva dal 1° aprile 2021, l'Associazione AMTI sostiene progetti educativi e sociali centrati sulla Mindfulness, in Ticino e nelle regioni limitrofe. Collabora attualmente con realtà come la Fondazione ARES, MoMento Swiss e Mindfulness Swiss, ed è supportata da figure professionali quali pediatri, psichiatri e psicoterapeuti.

“Il compito di AMTI è promuovere e sostenere la diffusione delle pratiche di Mindfulness, rivolte principalmente a bambini, adolescenti (0-21 anni), genitori e insegnanti, offrendo supporto finanziario, amministrativo e operativo.”

Senza fini di lucro, AMTI è riconosciuta di pubblica utilità e si impegna a sostenere iniziative volte alla crescita consapevole delle nuove generazioni e delle loro figure di riferimento.

Esempi di attività sostenute da AMTI

- Progetti per giovani che favoriscono l'apprendimento di pratiche di consapevolezza, sia formali che basate sul non giudizio, in contesti scolastici e parascolastici.
- Esperienze applicate e sostenibili, come percorsi di inclusione sociale e attività di consapevolezza corporea, che integrano la Mindfulness nella quotidianità educativa.
- Protocolli e strumenti per una docenza e una genitorialità consapevoli, volti a sostenere la presenza, l'ascolto e la relazione empatica nel rapporto educativo.

1. PERSONA DI CONTATTO

Cognome e Nome:
Codice Postale:
Località:
Telefono:
Mail:

2. ORGANIZZAZIONE

Persona Giuridica:
Località:
Sito WEB:

Durata progetto:

Luogo progetto:

Nome del progetto:

Descrizione del progetto:

Come trasmettete le pratiche Mindfulness attraverso il vostro progetto ?

A quali persone é rivolto il vostro progetto ?

3. OBIETTIVI

In che modo vogliamo raggiungere i nostri obiettivi ?

Cosa vogliamo cambiare ?

Con quali criteri vogliamo valutare i cambiamenti ?

Come prendete nota delle esperienze fatte e di ciò che dovete migliorare ?

4. REALIZZAZIONE

*Quali attività prevedete di svolgere entro la fine del progetto ?
(da elencare in ordine cronologico)*

Con quali altre organizzazioni o associazioni collaborate nell'ambito del progetto e in quale modo ?

5. ESPERIENZE PRECEDENTI

Progetti/Obiettivi sviluppati precedentemente ?

Quali progetti conoscete che sono simili al vostro ?

6. SOSTENIBILITA

Cosa fate per rendere il vostro progetto socialmente sostenibile ?

Cosa fate per rendere il vostro progetto sostenibile per l'ambiente ?