

Riscoprire il cuore della scuola



Un nuovo formato per la formazione degli insegnanti basato su mindfulness

Dr. Karlheinz Valtl

Il sistema scolastico dovrà cambiare radicalmente in questo decennio se vuole rispondere alle pressanti sfide del presente e agli interessi delle generazioni future. Oltre agli aspetti strutturali del sistema, i prerequisiti più importanti per questa trasformazione sono le attitudini e le competenze degli insegnanti: i loro orizzonti pedagogici, le loro abilità didattiche e socio-emotive, la loro presenza personale e la loro dedizione, nonché la loro resilienza e creatività. La trasformazione delle scuole può avere successo solo se gli insegnanti sono i protagonisti dell'interfaccia con alunni e genitori. Renderli forti per questo è un compito centrale della formazione degli insegnanti.

Molti insegnanti amano la loro professione, la praticano con grande impegno e la vivono come una fonte di crescita personale, di significato e di realizzazione. Allo stesso tempo, però, vivono in prima persona le sfide quotidiane e spesso si sentono sopraffatti e lasciati soli. Incontrano le contraddizioni del sistema scolastico, le aspettative irrealizzabili della società, la mancanza di consenso tra i colleghi o l'ingenuità pedagogica e il disprezzo del pubblico.

Per molti, questo porta a desiderare un sostegno attraverso

- scambio con i colleghi, sostegno emotivo e suggerimenti pratici,
- rigenerazione e costruzione della resilienza di fronte allo stress, e

- sostegno nel percorso di crescita personale e di padronanza professionale.

Su questi tre livelli, il gruppo annuale *Riscoprire il cuore della scuola* si propone di offrire agli insegnanti un sostegno continuo e personalizzato in un circolo collegiale di fiducia.

Background scientifico

Il background scientifico del nostro lavoro è la pedagogia della mindfulness sviluppata nel progetto Mindfulness nella formazione degli insegnanti e nella scuola dell'Università di Vienna.¹ Questo approccio integra in modo innovativo i risultati delle scienze dell'educazione, della ricerca su mindfulness e della formazione degli insegnanti. In particolare, i risultati della ricerca su mindfulness e compassione costituiscono una base importante, in quanto dimos-

trano che mindfulness e compassione hanno un'influenza positiva sull'insegnamento², sulle relazioni pedagogiche³, sull'atmosfera di apprendimento sociale⁴ e sul rendimento scolastico⁵ e promuovono l'attenzione⁶, la regolazione delle emozioni⁷, la competenza di sé⁸, e la salute⁹ sia negli studenti che negli insegnanti. Oltre a questa base, ci orientiamo sugli Obiettivi di Sviluppo Interiore *Inner Development Goals*¹⁰, seguendo gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite, la psicologia dello sviluppo dell'età adulta orientata al significato¹¹ e la ricerca sulla prosperità umana¹².

Forme di lavoro e processo

A livello pratico, il lavoro del progetto è caratterizzato da quattro forme metodologiche di base incentrate sulla persona:

- lo sviluppo di competenze sociali e personali attraverso la pratica di mindfulness e della compassione¹³
- - l'esplorazione dell'esperienza personale (pedagogica) attraverso l'indagine contemplativa *Contemplative Inquiry*¹⁴
- la promozione della capacità di presenza, dell'autoregolazione e della resilienza attraverso la meditazione¹⁵ e

- la condivisione¹⁶ in un cerchio comunitario di fiducia, orientato all'interessa personale, all'autenticità e all'integrità della professione di insegnante.

Queste forme di lavoro promuovono lo sviluppo personale degli insegnanti e allo stesso tempo costituiscono la base per la trasformazione delle scuole. Entrambi i livelli sono reciprocamente vantaggiosi, poiché la trasformazione personale attraverso l'esperienza professionale è un elemento centrale dell'autorealizzazione professionale: „Non siamo semplicemente ciò che facciamo, ma ciò che diventiamo attraverso ciò che facciamo.“¹⁷

Il programma del gruppo annuale comprende essenzialmente i seguenti quattro elementi:

- nove incontri a cadenza mensile di 3 ore ciascuno nel periodo da ottobre a giugno (a scelta tra gruppo online o in presenza con 12-16 partecipanti ciascuno)
- impegno settimanale: testi ed esercizi con compiti di riflessione e condivisione (online)
- osservazione di una lezione con valutazione o coaching online a scelta
- sviluppo e realizzazione di un proprio progetto con studenti, genitori, ecc. »

Temi affrontati



INSEGNAMENTO MINDFUL

- 1. Ascolto e dialogo**
L'ascolto e il dialogo sono le basi elementari dell'interazione umana e dell'insegnamento consapevole.
- 2. Pausa**
La pausa crea spazio per la riflessione dell'esperienza soggettiva come base per l'apprendimento contemplativo.
- 3. Riconoscimento**
Il riconoscimento, la gentilezza e la buona volontà sono i fattori centrali delle relazioni educative.

APPRENDIMENTO SOCIALE

- 4. Cultura scolastica e clima di classe**
In quanto spazi di vita sociale, la comunità scolastica e la classe caratterizzano tutti i processi di apprendimento.
- 5. Apprendimento trasformativo**
L'apprendimento sociale, emotivo ed etico costituisce la base dell'educazione trasformativa olistica.
- 6. Autoregolazione**
L'attenzione e la regolazione delle emozioni sono fondamentali per l'apprendimento e il successo nella vita degli alunni. successo nella vita per gli alunni e degli insegnanti.

INSEGNANTE

- 7. Cura di sé**
La cura di sé è alla base della salute a lungo termine nella professione di insegnante e della cura dei propri studenti.
- 8. Presenza**
La presenza fisica, emotiva e mentale in classe sono i prerequisiti fondamentali per un incontro autentico.
- 9. Essere e identità**
La professione di insegnante promuove il nostro sviluppo personale con l'obiettivo: ciò che insegniamo è ciò che siamo.

» Inoltre, diverse volte all'anno vengono offerte serate a tema (di solito con relatori esterni), aperte sia ai partecipanti dei gruppi annuali che al pubblico. Tutte le offerte del progetto sono gratuite nel senso dell'economia del dono¹⁸; i partecipanti trasmettono il valore del corso secondo il principio del pay it forward, ad esempio con la realizzazione del proprio progetto

Cosa c'è di nuovo?

L'approccio „il cuore della scuola“ integra quattro elementi innovativi della formazione degli insegnanti che sono stati sviluppati e utilizzati indipendentemente negli ultimi anni, ma non sono ancora stati combinati:

1. l'integrazione degli orizzonti della scienza dell'educazione e della ricerca su mindfulness nella formazione degli insegnanti¹⁹
2. l'applicazione della Contemplative Inquiry nella formazione degli insegnanti come base metodologica per riflettere sulla pratica pedagogica e sugli atteggiamenti personali²⁰
3. il formato „Pod“: interazioni continue via web più brevi incontri a intervalli più lunghi per avviare e sostenere i processi di approfondimento e trasformazione individuale²¹, e
4. consulenza personale in affiancamento o coaching basata sull'approccio mindfulness della Core Reflection²².

Questi quattro elementi dell'approccio „il cuore della scuola“ formano un insieme coordinato che verrà semplificato nel tempo e ridotto alle sue componenti essenziali, in modo che possa diventare un format facilmente replicabile per la formazione gratuita, in servizio, basata sulla rete e indipendente dalle istituzioni degli insegnanti. Attualmente è in corso la costituzione di un team

di docenti. Per ulteriori informazioni, visitare il sito web <https://herz-der-schule.at> o iscriversi alla [newsletter](#).

Appuntamenti nell'anno scolastico 2024/25

- **Gruppo online**
Serata introduttiva (online): 17.09.24
Date degli incontri: 15.10.24 | 12.11.24 | 10.12.24 | 07.01.25 | 04.02.25 | 04.03.25 | 01.04.25 | 29.04.25 | 27.05.25
- **Gruppo in presenza**
Serata introduttiva: 18.09.24
Date degli incontri: 16.10.24 | 13.11.24 | 11.12.24 | 08.01.25 | 05.02.25 | 05.03.25 | 03.04.25 (Do) | 08.05.25 (Do) | 28.05.25
Dove: *Strozsigasse 32-34, Stiege 2, Top 7, 1080 Wien*



Dr. Karlheinz Valtl
è ideatore e leader del progetto
Riscoprire il cuore della scuola. Era Senior Lecturer presso l'Università di Vienna, Direttore Accademico del Master *Mindfulness in Education, Counselling and Healthcare* presso il KPH di Vienna e responsabile del progetto *Mindfulness nella formazione degli insegnanti e nella scuola* (ALBUS) presso l'Università di Vienna.

Annotazioni

- 1 Cf. Weghaupt, D. (2024). *Achtsamkeit und pädagogische Professionalität in der Lehrer:innenbildung*, Bielefeld: transcript.
- 2 Cf. Hirshberg, M. J. / Flook, L. / Enright, R. D. / Davidson, R. J. (2020) *Integrating mindfulness and connection practices into preservice teacher education improves classroom practices*. In: *Learning and Instruction*, Vol 66, 2020, 101298.
- 3 Cf. Vogel, D. / Rüst, M. (2023) *Besser unterrichten durch Beziehung*. Hamburg: scolix.
- 4 Cf. Jennings, P. A. / Greenberg, M. T. (2009) *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*. Review of Educational Research, 79(1), 491–525.
- 5 Cf. Taylor, R. D. / Oberle, E. / Durlak, J. A. / Weissberg, R. P. (2017) *Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects*. Child development, Vol.88(4), pp.1156-1171.
- 6 Cf. Sumantry, D. / Stewart, K. E. (2021) *Meditation, mindfulness, and attention: A meta-analysis*. Mindfulness, 12, 1332-1349.
- 7 Cf. Leyland, A., Rowse, G., & Emerson, L. M. (2019) *Experimental effects of mindfulness inductions on self-regulation: Systematic review and meta-analysis*. Emotion, 19(1), 108.
- 8 Cf. Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (Eds.) (2015) *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York: Springer.
- 9 Cf. Valtl, K. (2021) *Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Methoden zur Förderung von Lehrer:innengesundheit*. In: National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung (hepi) (Hrsg.), *Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag*, Wien 2021, S. 175-194. Open source.
- 10 Cf. <https://www.innerdevelopmentgoals.org/framework>.
- 11 Cf. z. B. Kegan, R. (1994) *Die Entwicklungsstufen des Selbst: Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben*, Kindt-Verlag sowie das Werk von Viktor Frankl.
- 12 Cf. <https://centerhealthyminds.org/science/the-healthy-minds-framework>.
- Vgl. <https://www.innerdevelopmentgoals.org/framework>.
- 13 Per la pratica attualmente cf. Sandbothe, M. / Albrecht, R. / Ostermayer, H. (2023) *Achtsamkeiten. Übungen für mich, für uns und für die Welt*, Bielefeld: Fischer & Gann.
- 14 Cf. Valtl, K. (2022) *Contemplative Inquiry als zentrale Setting der LehrerInnenbildung*. Open source.
- 15 Cf. als Überblick Sedlmeier, P. (2016) *Die Kraft der Meditation: Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek: Rowohlt.
- 16 Cf. <https://couragerenewal.org/courage-renewal-approach/>.
- 17 Nipun Mehta, <https://www.youtube.com/watch?v=mfwwQCdqdWI>.



La sala gruppi in Strozsigasse a Vienna (nello studio di Dirk Meints e Klaus Kirchmayr)

- 18 Cf. <https://www.dailygood.org/story/644/giftivism-reclaiming-the-priceless-pavithra-mehta/>.
- 19 Questa connessione è stata testata per la prima volta nella pratica, vedi D. Shirley e E. Mac Donald, ma non l'hanno più perseguita dopo il boom della ricerca sulla consapevolezza, Shirley, D. / MacDonald, E. (2009) *The mindful teacher*, New York/London: Teachers College Press. La teoria per questo arrivò un decennio dopo, vedi Ergas, O. (2017). *Reconstructing 'education' through mindful attention: Positioning the mind at the center of curriculum and pedagogy*. London: Palgrave Macmillan.
- 20 Questa forma di riflessione si verifica ad esempio nei Circles of Trust, vedi. Palmer, P. J. (2004) *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life*. Welcoming the soul and weaving community in a wounded world, San Francisco: Jossey-Bass. – La sua importanza fondamentale per la formazione degli insegnanti è stata analizzata sistematicamente solo negli ultimi anni, vedi Bai, H., Morgan, P., Scott, C., & Cohen, A. (2018) *Holistic-contemplative pedagogy for twenty-first century teacher education as healing*. In: *International Handbook of Holistic Education*, pp. 108-117.
- 21 Il formato "Pod" come integrazione di riunioni e suggerimenti online nei corsi gratuiti (o più precisamente: pay it forward) è stato sviluppato da ServiceSpace durante la pandemia, vedi <https://pod.servicespace.org/host/>, ed è stato applicato per la prima volta alla formazione degli insegnanti.
- 22 Core Reflection è un approccio di coaching orientato al potenziale utilizzato a livello internazionale nella formazione degli insegnanti, vedi Korthagen, F. / Nuijten, E. (2019) *Core Reflection*. Nurturing the human potential in teachers and students. In: *International Handbook of Holistic Education*, pp. 89-99.

Impegno settimanale (prompts)

Prompt 11: Zuhören und Dialog 21. Februar 2024 Zuhören und Dialog: Authentische Begegnung in der Offenheit des Augenblicks. Das Thema unseres letzten Prompts...	Prompt 10: Innegehen 18. Februar 2024 Innegehen: Den Raum für Präsenz öffnen. Ist sich Zeit lassen gleichzusetzen mit Schenken? Oder ist...	Prompt 9: Alltägliche Freundlichkeit 7. Februar 2024 Alltägliche Freundlichkeit: Eine Übung für jeden Tag. Dies ist ein Prompt zum Ausprobieren. Der Inhalt...	Prompt 8: Freundlichkeit - Mitgefühl in Aktion 31. Januar 2024 Freundlichkeit, Mitgefühl in Aktion. In der letzten Woche haben wir uns dem Thema Mitgefühl gewidmet...	Prompt 7: Mitgefühl und Selbstmitgefühl 19. Januar 2024 Mitgefühl, Professionalität, Struktur und Rhythmus. Prävention: Unser erstes großes inhaltliches Thema in Prompt 5 war Achtsamkeit...	Prompt 6: Hospitation und Coaching 8. Januar 2024 Hospitation und Coaching - ein Besuch in einer Alltags-Welt? Ich hoffe, ihr seid gut im...
---	--	---	---	--	---

Serate a tema

Achtsamkeitsbasierte Demokratie-Bildung Dienstag, 05.12.2024 17:00 - 19:30 h Prof. Dr. Nils Abner	Dialogreise in der Schulpädagogik Mittwoch, 21.01.2024 17:00 - 19:30 h Dr. Susanne Turner	Achtsame Selbstfürsorge und Stressbewältigung für Eltern Mittwoch, 03.04.2024 17:00 - 19:30 h Kathrin Andrusko MA BSc	Die Inner Development Goals und ihre Bedeutung für die Schulpädagogik Dienstag, 28.05.2024 17:00 - 19:30 h Mag. Mathias Uhl	Achtsam unterrichten mit Beziehung Dienstag, 07.11.2024 17:00 - 19:30 h Delia Vogel MA	Herz und Organisation - Menschlichkeit im Schulsystem Dienstag, 03.12.2024 17:00 - 19:30 h Mag. Dr. Michael Birka
---	---	---	---	--	---