



## **Linee Guida Internazionali per l'Acquisizione del Titolo di Insegnante di Mindfulness**

Queste linee guida sono state sviluppate per promuovere le buone pratiche di insegnamento nei corsi basati sulla mindfulness. I corsi di mindfulness hanno lo scopo di insegnare le pratiche di consapevolezza al fine di portare benefici e miglioramenti nei confronti di problemi di salute fisica e psicologica o nel gestire le sfide e lo stress della quotidianità. Queste linee guida riguardano programmi basati sulla mindfulness sviluppati tradizionalmente nell'arco di otto settimane. Tali programmi sono: supportati da un chiaro rationale; condotti da un istruttore/insegnante; sviluppati in maniera progressiva; con una struttura consistente in genere di almeno otto sedute, con 30-45 minuti di pratica a casa quotidiana, con uno sviluppo incrementale ed esperienziale di apprendimenti; sono chiaramente supportati da prove scientifiche.

I più noti tra i corsi che rispettano tali criteri sono:

- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ([www.umassmed.edu/cfm](http://www.umassmed.edu/cfm))
- Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) (<http://mbct.co.uk/>)
- Breathworks ([www.breathworks-mindfulness.org.uk](http://www.breathworks-mindfulness.org.uk))
- Mindfulness Based Living Course (MBLC) ([www.mindfulnessassociation.net](http://www.mindfulnessassociation.net))
- Mindfulness Based Childbirth and Parenting (MBCP) ([www.mindfulbirthing.org](http://www.mindfulbirthing.org))
- Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP) (<http://www.mindfulrp.com>)

Un insegnante con approccio basato sulla mindfulness dovrebbe avere:

### **A. Formazione base come istruttore di mindfulness**

1. La familiarità, attraverso la partecipazione personale, con il corso di mindfulness che andrà ad insegnare, con particolare esperienza personale di tutte le pratiche fondamentali di meditazione del programma.
2. Il completamento di un serio programma di formazione per insegnanti di mindfulness o un percorso di supervisione di una durata minima di 12 mesi.

## **B. Formazione o esperienze aggiuntive alla formazione base**

1. Una qualifica professionale nella cura della salute mentale o fisica, nell'educazione o nell'assistenza sociale, riconosciute dall'organizzazione o dal contesto e paese in cui l'insegnamento avrà luogo.
2. La conoscenza e l'esperienza delle caratteristiche dei partecipanti ai quali il corso sulla mindfulness sarà rivolto, compresa l'esperienza di insegnamento, terapeutica o di altra disposizione di cura con gruppi e / o singoli individui. Un'eccezione a ciò può avvenire quando si insegna con l'aiuto di un collega che conosce bene la popolazione a cui il corso sarà destinato e ha una qualifica rilevante o riconosciuta.
3. Se si tratta di MBCT, la conoscenza dei processi psicologici rilevanti sottostanti alla patologia, della ricerca e delle evidenze scientifiche su tale modello terapeutico (se ciò non è già stato studiato durante la formazione come istruttori).
4. Se si tratta di MBCT o di altri protocolli rivolti a popolazioni cliniche è necessaria la conoscenza di tale gruppo.

## **C. Requisiti personali per una buona pratica**

1. L'impegno in una pratica di mindfulness personale attraverso: pratica formale e informale quotidiana, partecipazione annuale a ritiri residenziali di meditazione.
2. Impegno nei processi che permettono di continuare a sviluppare l'insegnamento della pratica di mindfulness:
  - contatti con altri professionisti e insegnanti nell'ambito della mindfulness, coltivati e mantenuti come un mezzo per condividere esperienze e imparare in modo collaborativo;
  - regolare supervisione da parte di un insegnante di mindfulness con esperienza rilevante e riconosciuta per: riflettere/indagare i processi personali in relazione alla pratica e alla didattica della pratica di mindfulness; ricevere un feedback periodico sull'insegnamento attraverso registrazioni video, supervisioni su sedute di insegnamento o di co-docenza.
3. Un impegno per lo sviluppo continuo come insegnante attraverso la formazione continua, mantenendosi aggiornati sui nuovi studi, registrando e riflettendo sulle sedute di insegnamento, partecipando a forum, etc.
4. L'adesione con coerenza e costanza ai principi etici appropriati per la formazione dell'insegnante e nel contesto lavorativo.