



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



UNIVERSITY OF
OXFORD



LIVERPOOL
JOHN MOORES
UNIVERSITY



BROWN



WARWICK
THE UNIVERSITY OF WARWICK



Interventi Basati sulla Mindfulness - Criteri di Valutazione dell'Insegnamento (MBI-TAC)

Prima versione: 2010
Seconda versione: 2018
Terza versione: 2021

Sommario

Autori

Centre for Mindfulness Research and Practice, Bangor University

Rebecca Crane
Trish Bartley
Alison Evans
Karunavira
Sophie Sansom
Sarah Silverton
Judith Soulsby
Vici Williams

Oxford Mindfulness Centre, Oxford University

Willem Kuyken
Mark Williams
Alison Yiangou
Melanie Fennell
Christina Surawy

Liverpool John Moores University

Catrin Eames

East Coast Mindfulness

Margaret Fletcher

Warwick University

Richard Hastings

Center for Mindfulness, Brown University

Lynn Koerbel

Exeter University

Kay Octigan

Contributi

Concettualizzazione

Rebecca Crane
Catrin Eames
Willem Kuyken
Richard Hastings

Scrittura della prima versione

Rebecca Crane
Catrin Eames
Willem Kuyken
Judith Soulsby

Finanziamento della prima ricerca e sviluppo:

Catrin Eames
Rebecca Crane
Mark Williams

Ricerca psicometrica originale

Rebecca Crane
Catrin Eames
Willem Kuyken
Richard Hastings
Mark Williams
Trish Bartley
Alison Evans
Sarah Silverton
Judith Soulsby
Christina Surawy

Modifica e contributo alle versioni future:

Rebecca Crane
Willem Kuyken
Trish Bartley
Alison Evans
Melanie Fennell
Lynn Koerbel
Sarah Silverton
Judith Soulsby

Formazione:

Rebecca Crane Willem Kuyken
Lynn Koerbel Sophie Sansom
Alison Yiangou Karunavira
Vici Williams Kay Octigan
Margaret Fletcher

Curatela dell'edizione italiana

Andrea Bassanini
Nicoletta Cinotti
Francesca Gallini
Niccolò Gorgoni
Daniela Rosadini

Organizzazione della formazione italiana

Bioenergeica e mindfulness.
Centro Studi

Indirizzi:

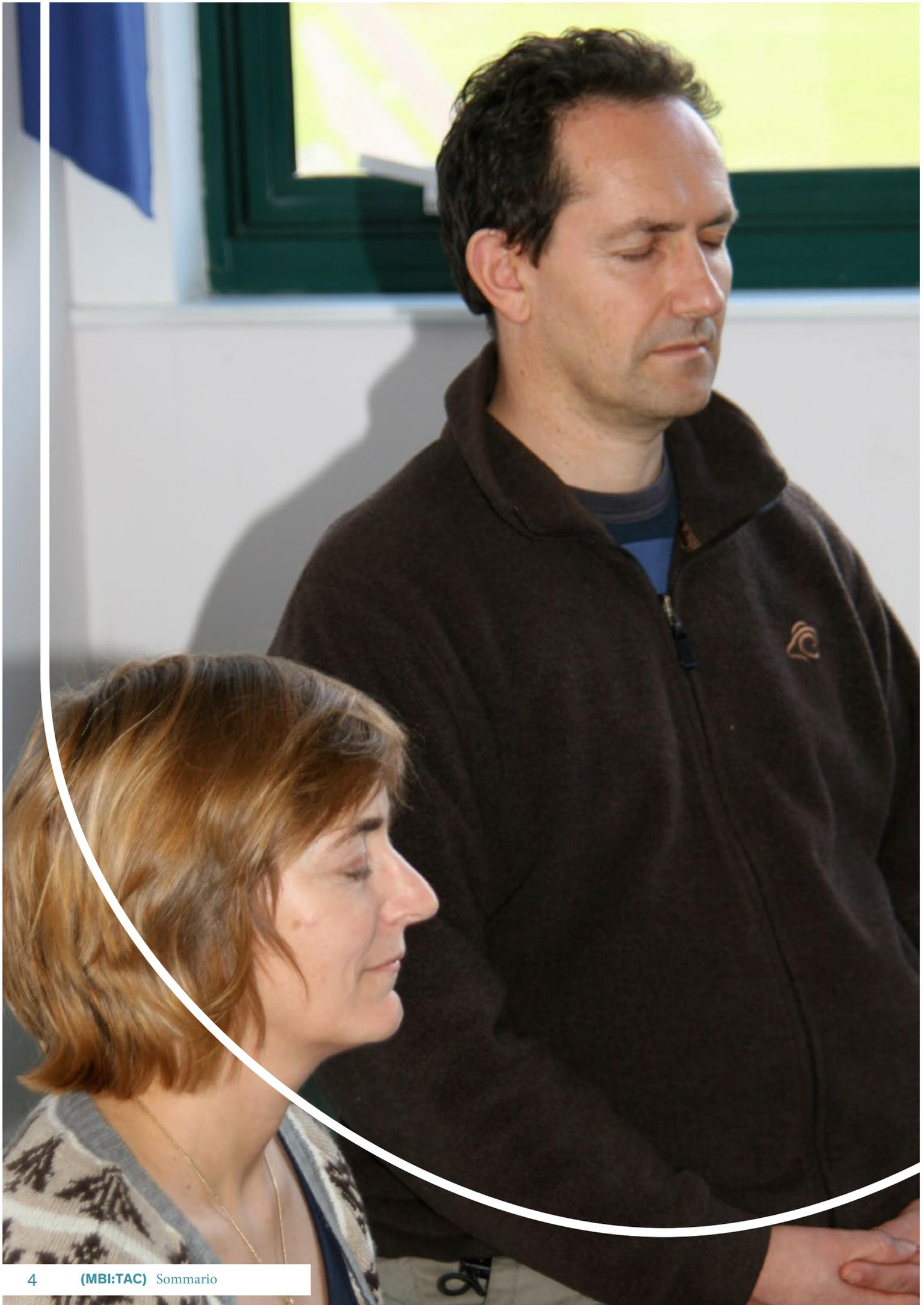
Rebecca Crane

Email: r.crane@bangor.ac.uk

Centre for Mindfulness Research and Practice
School of Psychology
Brigantia Building
Bangor University, Bangor, LL57 2AS

Indice

Introduzione	5
Livelli di competenza e aderenza in MBI:TAC	6
Percorso di formazione per imparare a usare l'MBI-TAC	7
Dominio 1 : Ritmo e organizzazione del curriculum della sessione	8
Dominio 2: Le capacità relazionali	10
Dominio 3: Incarnare la consapevolezza	12
Dominio 4: Condurre le pratiche di mindfulness	14
Dominio 5: Trasmettere i temi del corso attraverso l'inquiring e la psico-educazione	24
Dominio 6: Custodire il contesto di apprendimento del gruppo	26



Introduzione

Lo scopo di questi criteri di valutazione è di permettere la valutazione dell'aderenza al programma e la competenza dell'insegnamento negli interventi basati sulla Mindfulness (MBI).

L'MBI-TAC è stato sviluppato a partire dal 2008 nel contesto dei programmi Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) e Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) nel Regno Unito. In questo documento, MBIs si riferisce a questi programmi. Lo sviluppo dello strumento è stato condotto dalla Bangor University in collaborazione con i colleghi dei centri di mindfulness delle università di Exeter e Oxford. L'MBI-TAC viene utilizzato per rivedere la competenza e l'aderenza di altri MBI e, in alcuni casi, i domini sono stati adattati ai diversi programmi.

Questa versione del 2021 deriva da una revisione più attenta alle tematiche del trauma, con l'intenzione di affrontare in maniera più esplicita i sintomi traumasensibile che possono sorgere in risposta alla pratica della meditazione. Inoltre, poiché i training MBI si fanno strada in tutto il mondo, le problematiche legate alla diversità e alla consapevolezza globale richiedono una prospettiva più ampia rispetto alla valutazione della competenza e all'aderenza nelle diverse culture, etnie e nell'ampia varietà di popolazioni.

Questa versione riassuntiva ha l'intenzione di essere uno strumento da utilizzare una volta che la versione completa è stata assimilata e consolidata nell'esperienza dell'insegnante

La struttura dei criteri di valutazione dell'insegnamento

I sei domini di competenza dell'MBI-TAC:

- | | | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Dominio 1 |  | Aderenza al programma: temi, ritmo e organizzazione del curriculum della sessione |
| Dominio 2 |  | Capacità relazionali |
| Dominio 3 |  | Incarnare la consapevolezza |
| Dominio 4 |  | Condurre le pratiche di mindfulness |
| Dominio 5 |  | Trasmettere i temi del corso attraverso l'inquiring e gli interventi psico-educativi |
| Dominio 6 |  | Custodire il contesto di apprendimento del gruppo |

Livelli di competenza e aderenza in MBI:TAC

(adattato dalla Scala di Competenza Dreyfus, 1986)

Livelli di competenza	Generic definition of overall competence level	Band
Incompetente L'insegnamento dimostra assenza di caratteristiche chiave, una performance altamente inappropriata o dannosa.	Le caratteristiche chiave non sono presenti. commette errori consistenti e mostra un insegnamento povero e inaccettabile, che porta a probabili o reali conseguenze terapeutiche negative. Non ci sono prove concrete che l'insegnante abbia afferrato i fondamenti del processo di insegnamento MBI.	1
Beginnante L'insegnamento dimostra gli elementi di base della competenza MBI in almeno una caratteristica.	Almeno una caratteristica chiave di uno dei domini è presente a livello competente, ma ci sono livelli significativi di incoerenza in tutte le altre caratteristiche chiave. Per quanto riguarda le altre caratteristiche chiave, c'è un sostanziale margine di sviluppo, una generale mancanza di coerenza e molte aree che richiedono sviluppo per essere considerate un insegnamento adeguato. L'insegnante sta iniziando a sviluppare alcuni elementi di base della competenza MBI.	2
Arincipiante avanzato L'insegnamento dimostra prove di competenza in due caratteristiche chiave in ogni dominio. La sicurezza emotiva e fisica del partecipante è ben curata.	Almeno due caratteristiche chiave sono evidenti ad un livello competente in ogni dominio, ma ci sono uno o più problemi importanti in altri. L'insegnamento ha spazio per un maggiore livello di coerenza nella competenza tra le caratteristiche chiave e i domini. L'insegnamento ad un livello molto elementare sarebbe considerato "adatto alla pratica".	3
Competente L'insegnamento è competente, con alcuni problemi e/o incoerenze	Tutte le caratteristiche chiave sono per lo più presenti in tutti i domini ad un livello competente con, eventualmente, alcune buone caratteristiche, ma sono presenti alcune incongruenze. L'insegnante dimostra un livello fattibile di competenza e sono chiaramente "adatti alla pratica".	4
Competente avanzato Competenza sostenuta e dimostrata con pochi o piccoli problemi e incoerenze	Tutte le caratteristiche chiave sono presenti in tutti i domini, con poche e minime incongruenze, e c'è evidenza di buone capacità e abilità. L'insegnante è in grado di applicare coerentemente queste abilità nella gamma di aspetti dell'insegnamento MBI.	5
Asperto Ottima pratica di insegnamento, o molto buona anche di fronte alle difficoltà dei partecipanti	Tutte le caratteristiche chiave sono presenti con prove di notevole abilità. L'insegnamento è particolarmente ispirato, fluente ed eccellente. L'insegnante non usa più regole, linee guida o massime. Ha una profonda comprensione tacita degli argomenti ed è in grado di lavorare in modo originale e flessibile. Le capacità sono dimostrate anche di fronte alle difficoltà (per esempio le sfide del gruppo).	6

Percorso di formazione per imparare a usare l'MBI-TAC



I dettagli del percorso formativo online possono essere visualizzati qui:<http://mbitac.bangor.ac.uk/training.php.en> Di seguito è riportato un riassunto delle tre fasi della formazione

Sotto un sommario delle tra fasi della formazione:

1

Sostenere l'insegnante interiore con l'MBI-TAC: Coltivare riflessione, incarnare la competenza

- ▶ Identificare, descrivere e distinguere i domini dell'MBI_TAC per come si presentano durante la formazione
- ▶ Imparare ad usare lo strumento per sostenere il processo formativo
- ▶ Costruire le basi per l'utilizzo dello strumento nella formazione, nella supervisione e come strumento di valutazione

2

Sostenere gli altri con l'MBI-TAC: coltivare la competenza nella supervisione, nella valutazione e nella formazione

- ▶ Imparare a usare l'MBI:TAC per valutare gli interventi mindfulness-based
- ▶ Sviluppare le competenze per usarlo nella formazione e nella supervisione.
- ▶ Sviluppare la capacità di dare un feedback saggio

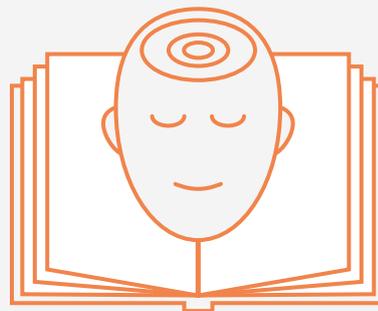
3

Sostenere l'integrità con l'MBI-TAC: coltivare l'affidabilità nel processo di valutazione

- ▶ Garantire l'affidabilità dell'uso del MBI:TAC nella valutazione

Dominio 1

Aderenza al programma: temi, ritmo e organizzazione del curriculum della sessione



Questo dominio esamina quanto l'insegnante affronti bene e adeguatamente il contenuto del curriculum della sessione.

Ciò implica nutrire un abile equilibrio tra i bisogni dell'individuo, del gruppo e i requisiti dell'insegnamento del corso. Inoltre, l'insegnante è ben organizzato con materiali rilevanti per il corso, ha a disposizione strumenti didattici facilmente reperibili e la stanza è stata adeguatamente preparata per il gruppo. La sessione è sia ben "gestita" in relazione al curriculum che ben ritmata con un senso di spaziosità, stabilità e mancanza di "pressione temporale". Le eventuali digressioni dal curriculum sono ricondotte al programma della sessione con tatto, facilità e transizioni fluide.

Cinque caratteristiche chiave da considerare nel dominio:

- 1** **Aderenza** – Rispetto della struttura del programma e copertura dei temi e dei contenuti del curriculum
- 2** **Ricettività e flessibilità** nell'aderire al programma della sessione
- 3** **Adeguatezza** – Adeguatezza dei temi e del contenuto (tenendo conto della fase del programma e dell'esperienza dei partecipanti)
- 4** **Organizzazione** – Livello di organizzazione dell'insegnante, della stanza e dei materiali
- 5** **Fluidità della sessione** – Il grado in cui la sessione scorre ed è adeguatamente ritmata

Nota bene

- i** I supervisori devono avere essi stessi una considerevole esperienza di insegnamento diretto del particolare programma in esame.
- ii** È richiesta una guida scritta del programma che si sta seguendo. Eventuali adattamenti devono rispettare la struttura del programma.

Incompetente

Curriculum della sessione non aderente o altamente inappropriato. Non è stato fatto alcun tentativo di strutturare il tempo della sessione. La sessione sembrava senza scopo, troppo rigida o dannosa.

Principiante

Almeno una delle cinque caratteristiche chiave è presente ad un livello che sarebbe auspicabile per un adeguato insegnamento MBI, ma sono presenti livelli significativi di incoerenza in tutte le caratteristiche chiave.

Esempi: aderenza adeguata al tema della sessione, ma per sostenere l'apprendimento dei partecipanti, l'insegnamento deve essere sintonizzato con ciò che sta accadendo nella classe, abbinato al gruppo/livello e ritmato per essere efficace; il curriculum ha alcuni contenuti rilevanti, ma ci sono omissioni significative o aggiunte inappropriate; sessioni costantemente rigide o molto poco strutturate; temi costantemente inappropriati per la fase del corso; insegnante disorganizzato; e/o ha problemi significativi con il ritmo o la gestione del tempo ha bisogno di miglioramento (es, ritmo troppo lento, ritmo troppo rapido, limiti di tempo non rispettati).

Principiante avanzato

Almeno due delle cinque caratteristiche chiave sono presenti a un livello competente, ma la difficoltà e/o l'incoerenza è chiaramente evidente nelle altre.

Esempi: si evidenzia una certa abilità nel mantenere la forma del programma o nel coprire il curriculum indicato, ma manca un elemento significativo del programma o viene introdotto un elemento del curriculum che non fa parte della sessione senza una chiara logica; a volte rigido o troppo poco strutturato; contenuto e temi del curriculum per lo più appropriati ma con alcuni problemi (es. L'insegnante a volte introduce un tema appropriato ma in una fase non ottimale del corso); l'insegnante a volte è disorganizzato; a volte ci sono problemi con il ritmo o la gestione del tempo (ad es. ritmo troppo lento, ritmo troppo veloce, limiti di tempo non rispettati).

Competente

Almeno due delle cinque caratteristiche chiave sono presenti a un livello competente, ma la difficoltà e/o l'incoerenza è chiaramente evidente nelle altre.

Esempi: curriculum appropriato ragionevolmente ben coperto; l'insegnante ha usato il tempo in modo efficace limitando con tatto le discussioni periferiche e improduttive e/o scandendo la sessione in modo appropriato per il gruppo; contenuto dei temi del curriculum ampiamente appropriato; e l'insegnante per lo più ben organizzato

Competente avanzato

Tutte le caratteristiche chiave sono coerentemente presenti.

Esempi: curriculum appropriato e forma del programma chiaramente evidenziata, ben coperta e rispettata con facilità e spaziosità; distribuzione equilibrata del tempo; l'insegnante ha mantenuto un controllo appropriato sul flusso del dialogo e sul ritmo della sessione; contenuto e temi altamente appropriati; livello appropriato di flessibilità nelle scelte del curriculum; buon livello di organizzazione.

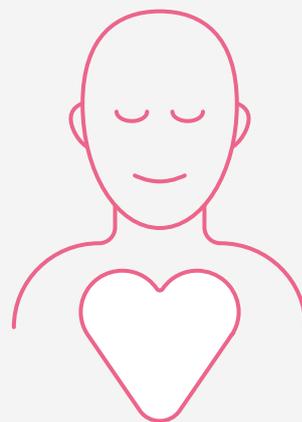
Esperto

Tutte le caratteristiche chiave presenti ad un alto livello di abilità.

Esempi: eccellente copertura, ritmo e organizzazione del curriculum della sessione; un grado particolarmente alto di flessibilità, reattività, spaziosità e ritmo appropriato mentre allo stesso tempo affronta completamente i temi chiave del curriculum della sessione. Difficile per il valutatore riportare "necessità di apprendimento".

Dominio 2

Le capacità relazionali



L'insegnamento della mindfulness è fortemente relazionale. Le pratiche stesse ci aiutano a sviluppare una nuova relazione sia con noi stessi sia con la nostra esperienza.

Le qualità che l'insegnante trasmette ai partecipanti e il processo di insegnamento rispecchiano quello che i partecipanti stanno imparando a dedicare a sé stessi. La mindfulness è la consapevolezza che emerge prestando attenzione all'esperienza in un modo particolare: intenzionale (l'insegnante è deliberato e concentrato quando si relaziona con i partecipanti alle sessioni); nel momento presente (l'insegnante ha intenzione di essere presente con tutto il cuore con i partecipanti); e senza giudizio (l'insegnante porta uno spirito di interesse, profondo rispetto e accettazione nei confronti dei partecipanti) (Kabat-Zinn, 1990).

Caratteristiche chiave da considerare quando valutiamo questo dominio:

- 1** **Autenticità e potenza** – relazionarsi con una attitudine di genuinità, onestà e sicurezza.
- 2** **Connessione e accettazione:** supportare attivamente e connettersi con i partecipanti e la loro esperienza del momento presente e trasmettere una comprensione accurata ed empatica.
- 3** **Compassione e calore:** trasmettere una profonda consapevolezza, sensibilità, apprezzamento e apertura all'esperienza dei partecipanti.
- 4** **Curiosità e rispetto:** trasmettere interesse genuino ad ogni partecipante e la sua esperienza, rispettando le vulnerabilità, i confini e il bisogno di riservatezza di ciascun partecipante.
- 5** **Mutualità:** impegnarsi con i partecipanti in un rapporto di lavoro reciproco e collaborativo.

Please note

- i** Gli aspetti relazionali dell'insegnamento della mindfulness sono particolarmente legati al dominio 3 (incarnare la mindfulness).
- ii** L'intenzione del dominio 2 è comprendere le parti del processo che si basano sulla connessione interpersonale tra i singoli partecipanti e l'insegnante.

Incompetente

L'insegnante ha scarse competenze relazionali e interpersonali

Esempi: costantemente "manca il punto" di ciò che i partecipanti stanno comunicando; gli aspetti del processo interpersonale sono distruttivi

Principiante

Almeno una delle cinque caratteristiche chiave è presente a un livello desiderabile per un adeguato insegnamento MBI, ma ci sono livelli significativi di incoerenza in tutte le caratteristiche chiave. A volte, il processo relazionale è pericoloso o dannoso per i partecipanti.

Esempi: non mostra accettazione verso i partecipanti, mancanza di attenzione sintonizzata; mancanza di sensibilità alla vulnerabilità dei partecipanti; l'insegnante si mette fuori dal processo

Principiante avanzato

Almeno due delle cinque caratteristiche chiave sono presenti a livello competente, ma difficoltà e/o incoerenza sono chiaramente evidenti in altre. La sicurezza dei partecipanti non è compromessa e non ci sono aspetti del processo relazionale che siano dannosi per i partecipanti.

Esempi: lo stile dell'insegnante a volte impedisce la loro capacità di stabilire una relazione che consenta un'esplorazione impegnata (cioè manca di connessione, responsabilità, non trasmette curiosità, stile esitante, intellettualizzazione e tono di giudizio).

Competente

Tutte le caratteristiche chiave sono presenti per un buon livello di abilità con alcune piccole incongruenze.

Esempi: generalmente si creano rapporti di lavoro efficaci con i partecipanti; lo stile relazionale dell'insegnante facilita i partecipanti a sentirsi a proprio agio, accettati e apprezzati; l'insegnante è assolutamente attento e interessato ai partecipanti; l'insegnante si inserisce adeguatamente nel processo di apprendimento (reciprocità).

Competente avanzato

All key features are consistently present with few minor inconsistencies.

Esempi: l'insegnante dimostra ottime capacità relazionali ed è fortemente in sintonia con i partecipanti; le interazioni sono sensibili, reattive e rispettose; si creano ottimi rapporti di lavoro collaborativi e reciproci; i confini e le vulnerabilità dei partecipanti sono rispettati in modo sensibile; l'insegnante crea un processo relazionale che consente ai partecipanti di impegnarsi profondamente per il loro apprendimento.

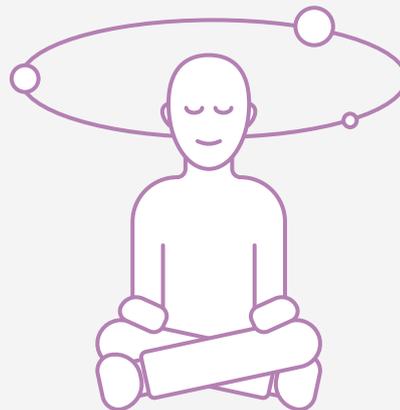
Esperto

Tutte le caratteristiche chiave presentano un livello di abilità elevato.

Esempi: l'insegnante dimostra un'eccellente efficacia relazionale con un'approfondita conoscenza del mondo dei partecipanti; l'insegnante mostra costantemente buoni livelli di collaborazione, compassione, apertura, calore, accettazione e reattività ai partecipanti. Difficile per il supervisore rispondere a eventuali "bisogni di apprendimento

Dominio 3

Incarnare la consapevolezza



L'insegnante dimora nella pratica di consapevolezza. Questo viene mostrato dall'insegnante nel corpo e nelle espressioni non verbali.

Incarnare la consapevolezza implica che l'insegnante mantenga una connessione sostenuta momento dopo momento a ciò che emerge (dentro di sé, dentro i singoli e nel gruppo), portando così le attitudini fondamentali della pratica di consapevolezza.

Queste attitudini sono il non giudizio, la pazienza, la mente del principiante, la fiducia, il non sforzo, l'accettazione, il lasciar andare, la generosità e la gratitudine.

Elementi chiave da considerare nel valutare questo dominio:

- 1** Focus – presenza al momento presente espressa nel comportamento e nella comunicazione non verbale.
- 2** Responsività – responsività al momento presente, lavorando con ciò che emerge con agio e spaziosità.
- 3** Stabilità e vitalità – l'insegnante trasmette simultaneamente calma, agio, non reattività e attenzione.
- 4** Lasciar essere – l'insegnante invita al non giudizio, la pazienza, la fiducia, l'accettazione ed il non sforzo.
- 5** Presenza naturale – il comportamento dell'insegnante è autentico e coerente con le proprie modalità di azione

Nota bene

- i** La valutazione della consapevolezza al momento presente e la responsività al trattare e scandire il processo di apprendimento è analizzata nel **Dominio 1** (trattazione, ritmo e organizzazione della sessione), mentre il processo di gruppo viene valutato nel **Dominio 6** (custodire l'ambiente di apprendimento del gruppo).
- ii** Le qualità della consapevolezza sono trasmesse durante l'intero processo di insegnamento. Questo dominio vuole descrivere come queste qualità vengano comunicate implicitamente attraverso la presenza non verbale dell'insegnante e attraverso la comunicazione non verbale espressa nel processo di conduzione

Incompetente

La consapevolezza incarnata non viene trasmessa.

Esempi: mancanza di focus al momento presente/responsività. Le qualità attitudinali della consapevolezza non sono in evidenza e quelle trasmesse possono avere un effetto iatrogeno.

Principiante

Almeno una delle 5 caratteristiche chiave è presente ad un livello auspicabile per un insegnamento MBI adeguato, ma si sono significativi livelli di incostanza in tutte le altre.

Esempi: mancanza di focus al momento presente/responsività con costanza; l'insegnante non è calmo, in agio, attento; le qualità attitudinali sono frequentemente poco chiare; le modalità dell'insegnante trasmettono irrequietezza e disagio; l'insegnante non sembra dimorare in sé stesso o nello spazio.

Principiante avanzato

Almeno due delle 5 caratteristiche chiave è presente ad un livello competente, ma difficoltà o incostanza si notano chiaramente nelle altre; la sicurezza dei partecipanti non è compromessa; nessuno degli aspetti incarnati è iatrogeno per i partecipanti.

Esempi: l'insegnante incarna diversi principi della pratica di consapevolezza nel processo di insegnamento, ma manca in costanza (es: l'insegnante dimostra abilità nel connettersi all'esperienza presente interna ed esterna, ma non riesce a farlo in maniera continuativa); le espressioni corporee dell'insegnante trasmettono a tratti qualità diverse dalla consapevolezza (es: senso di urgenza, agitazione, sforzo).

Competente

Tutte le caratteristiche chiave sono presenti ad un buon livello o con leggera incostanza.

Esempi: l'insegnante generalmente dimostra abilità nel comunicare le qualità attitudinali della pratica di consapevolezza attraverso la presenza corporea ed è tendenzialmente focalizzato sul momento presente/responsivo; l'insegnante è in genere naturale e a proprio agio.

Competente avanzato

Tutte le caratteristiche chiave sono costantemente presenti ad un buon livello.

Esempi: attenzione sostenuta al momento presente attraverso l'insegnamento e dimostrazione delle qualità attitudinali della consapevolezza con incostanze minime; l'espressione corporea dell'insegnante trasmette implicitamente le qualità della consapevolezza; l'insegnante è naturale e a suo agio; l'insegnante è autentico verso di sé e verso le qualità della pratica.

Esperto

Tutte le qualità sono presenti ad alto livello.

Esempi: l'insegnante mostra eccezionali livelli di consapevolezza e responsabilità al momento presente nel corso del processo di insegnamento; l'insegnante ha alti livelli di connessione interna ed esterna; le qualità attitudinali della consapevolezza presenti nell'insegnante sono particolarmente coinvolgenti; l'insegnante è profondamente autentico verso di sé e verso le qualità della pratica. È difficile per il valutatore trovare ulteriori spunti di apprendimento da proporre.

Dominio 4

Condurre le pratiche di mindfulness



L'insegnante offre una guida che descrive accuratamente quello che i partecipanti sono invitati a fare in pratica e include tutti gli elementi richiesti nella pratica proposta.

L'insegnante offre una guida che descrive accuratamente ciò che il partecipante è invitato a fare nella pratica, e include tutti gli elementi richiesti in tale pratica. La guida dell'insegnante permette ai partecipanti di relazionarsi abilmente al vagare della mente (vedendolo come un processo naturale della mente, lavorando delicatamente ma fermamente per coltivare l'abilità di riconoscere quando la mente ha divagato e di riportare l'attenzione). Inoltre, la sua guida suggerisce le attitudini da portare a sé stessi e alla propria esperienza durante la pratica. Le pratiche offrono un equilibrio tra spaziosità e precisione. L'uso sapiente del linguaggio è la chiave per trasmettere tutto questo.

Elementi chiave da considerare nel valutare questo dominio:

- 1** Linguaggio – Il linguaggio è chiaro, preciso, accurato e accessibile e allo stesso tempo trasmette spaziosità
- 2** **Apprendimenti chiave** - L'insegnante guida la pratica in modo da rendere disponibile ai partecipanti l'apprendimento chiave per ogni pratica (vedi le checklist per ogni pratica nel manuale).
- 3** **Elementi chiave** - Gli elementi particolari da considerare quando si guida ogni pratica sono opportunamente presenti (vedi le checklist per ogni pratica nel manuale). Questi includono questioni pratiche e considerazioni sulla sicurezza e sugli aspetti trauma-relati

Nota bene

- i** Incarnare la consapevolezza è il fondamento cruciale per la guida della pratica e dovrebbe essere valutata nel dominio 3 (Incarnare la consapevolezza - embodiment). Tale dominio valuta anche il modo in cui la consapevolezza è trasmessa implicitamente attraverso le qualità corporee dell'insegnante. Il linguaggio usato per trasmettere tali qualità della consapevolezza, invece, è valutato in questo dominio
- ii** Questo è l'unico dominio che copre un aspetto particolare del curriculum e per questa ragione è strutturato in modo diverso. Le caratteristiche chiave sono collegate a specifiche intenzioni di apprendimento e gli elementi fondativi delle pratiche sono riportati nella versione estesa del Manuale. Indicazioni rispetto al Linguaggio sono offerte a seguire. Le caratteristiche 2 e 3 sono riportate in relazione agli elementi della pratica di meditazione

Incompetente

La conduzione è imprecisa e poco chiara. Le caratteristiche chiave delle pratiche guida sono assenti. La conduzione offre un'atmosfera di attesa insicura.

Principiante

Almeno una delle tre caratteristiche chiave è presente ad un livello che sarebbe auspicabile per un adeguato insegnamento MBI, ma ci sono livelli significativi di incoerenza in tutte le caratteristiche chiave.

Esempi: l'insegnante tenta di offrire una guida in modo appropriato, ma esistono errori significativi, lacune e incoerenze; il linguaggio è impreciso e non invita alla spaziosità; il lavoro con il vagare della mente non è guidato in modo abile e adeguato (cioè, il dilagare della mente è visto come un problema da risolvere).

Principiante avanzato

Almeno due delle tre caratteristiche chiave sono presenti ad un livello competente, ma la difficoltà e/o l'incoerenza è chiaramente evidente in altre. Viene prestata adeguata attenzione alla sicurezza emotiva e fisica dei partecipanti.

Esempi: alcune linee guida offerte in modo chiaro, accurato e appropriato, ma il linguaggio trasmette un senso di ricerca di risultati; l'apprendimento chiave dalla pratica non è presente in modo coerente né chiaro per i partecipanti; gli elementi da considerare quando si guida ogni pratica non sono rispettati in modo coerente.

Competente

Tutte le caratteristiche chiave sono presenti ad un buon livello di abilità con alcune incongruenze minori.

Esempi: la conduzione è generalmente chiara e accurata, ma con una leggera mancanza di precisione; il senso di spaziosità non viene trasmesso e/o il linguaggio non invita sempre alla spaziosità e non promuove una esplorazione curiosa dell'esperienza; l'apprendimento chiave dalla pratica è per lo più presente e chiaro per i partecipanti; gli elementi da considerare quando si guida ogni pratica sono per lo più rispettati.

Competente avanzato

Tutte le caratteristiche chiave sono costantemente presenti con un buon livello di abilità.

Esempi: la conduzione della pratica è buona, trasmette sia precisione che spaziosità; gli elementi da considerare nella conduzione sono presenti e integrati in modo chiaro; l'apprendimento chiave per la pratica è presente e chiaro per i partecipanti grazie alla conduzione dell'insegnante.

Esperto

Tutte le caratteristiche chiave presenti ad un alto livello di abilità.

Esempi: guida in modo eccezionale e abile, tutte le caratteristiche chiave sono costantemente presenti e con un ottimo livello di abilità. Conduzione creativa e stimolante nel lavoro sui confini fisici ed emotivi. Difficile per il supervisore trovare ulteriori "bisogni di apprendimento".

Spiegazione dettagliata delle cinque caratteristiche chiave del dominio 4

La conduzione di pratiche di mindfulness offre l'opportunità di integrare l'insegnamento della mindfulness e la possibilità di dare spazio ai partecipanti di sperimentare in autonomia il processo.

Data la delicatezza dei messaggi che vengono trasmessi e il paradosso insito in essi, sono necessarie grande delicatezza e sensibilità quando si conduce. L'insegnante dovrebbe dimostrare familiarità con le intenzioni chiave della pratica di mindfulness in generale e anche con le intenzioni specifiche di ogni pratica (vedi sotto per una sintesi di queste).



Guida per la caratteristica chiave 1:

Il linguaggio è chiaro, preciso, accurato e accessibile e allo stesso tempo trasmette spaziosità.

Punti generali

Accessibilità, cioè usare un linguaggio quotidiano/ordinario ed evitare il “gergo” della mindfulness e meno che meno il linguaggio esoterico. La conduzione alla pratica di mindfulness è fornita con una velocità e un ritmo più lento di quello di una conversazione, ma non è ipnotico o da trance.

Usare **parole** che appartengono a diversi sensi per sostenere la gamma di sensazioni che si provano, come sentirle, vederle o percepirle nel corpo (ad es. usare parole di senso come 'sentire', 'nell'occhio della mente', 'ascoltare i messaggi da'; alcune parole sono generali tra i sensi, ad es. 'notare', 'sperimentare', 'sentire').

All'interno della caratteristica chiave 1 (orientamento linguistico) esistono tre sotto-aree, tra cui:

1. Indicazioni su dove dirigere l'attenzione (ulteriori dettagli di seguito nel presente manuale)

La conduzione dell'insegnante riguardo a dove dirigere l'attenzione dovrebbe essere il più accurata e precisa possibile, cioè con una chiara articolazione di ciò che il partecipante è specificamente invitato a fare con la sua attenzione

2. Indicazioni su lavoro con il vagare della mente

La conduzione dell'insegnante dovrebbe chiarire che il vagare della mente è una parte naturale del processo, ovvero che la nostra intenzione non è quella di mantenere l'attenzione unicamente e con sforzo sull'oggetto di consapevolezza scelto, bensì di diventare consapevoli delle attività della nostra mente mentre invitiamo ripetutamente l'attenzione a tornare in un luogo particolare, che serve da “ancora”.

L'insegnante dovrebbe:

- riconoscere che l'attenzione ha vagato;
- riportare l'attenzione all'oggetto della consapevolezza (con un'enfasi sulla gentilezza e la delicatezza e anche con fermezza);
- fare questo ancora e ancora (con agio e non giudizio, e riconoscere quando la costrizione e il giudizio sono presenti);
- offrire spazi di silenzio ai partecipanti per praticare autonomamente con richiami periodici. La durata del silenzio può aumentare con l'esperienza del gruppo.

3. Conduzione sulle qualità attitudinali da coltivare.

È importante ricordare che il linguaggio usato per trasmettere le qualità della consapevolezza è valutato in questa area. Il modo in cui la consapevolezza è trasmessa implicitamente attraverso le qualità corporee dell'insegnante, tuttavia, è valutato nel dominio 3 (Incarnare).

Nel rivedere l'insegnamento siate attenti alla presenza/ assenza nella guida pratica di:

- Dare indicazioni sullo spirito da portare alla pratica. Invitare la dolcezza, la leggerezza del tocco, la curiosità per le esperienze che si svolgono; bilanciare la dolcezza con la fermezza dell'intenzione; prendersi cura di sé; lasciare andare il giudizio e l'autocritica.
- Incoraggiare il “non-sforzo” ricordando ai partecipanti di lasciar andare il bisogno/volere di 'fare' qualcosa, per esempio 'permettere all'esperienza di essere così com'è'; 'stare nel respiro così come è' e/o semplicemente portare consapevolezza all'esperienza'.
- Evitare il linguaggio che potrebbe alimentare un senso di sforzo, ad esempio usare parole come "provare", "lavorare", "vedere se puoi..." può essere inutile.
- Evitare il linguaggio che indica che la pratica sarà in un certo modo, ad esempio, che lo stretching consapevole è piacevole, o che la mente o il corpo si rilasserà, o che la pratica porterà alla pace (in generale, evitare l'uso della parola relax, poiché non ci stiamo impegnando nella pratica per rilassarci o per ottenere qualcosa in particolare).
- Spaziosità, cioè equilibrare il silenzio e la conduzione, e usare il linguaggio in modo economico e parsimonioso.
- Usare il tempo all'infinito (assistere, portare consapevolezza", ecc.) per trasmettere una sensazione di guidare/invitare/esplorare piuttosto che ordinare, per ridurre la resistenza.
- A volte usando 'il' piuttosto che 'il tuo' (per esempio 'il respiro') - per incoraggiare i partecipanti ad essere meno identificati con l'esperienza interna.

Guida per le caratteristiche chiave 2 e 3:

Caratteristica chiave 2: l'insegnante conduce la pratica in modo da rendere disponibile ai partecipanti l'apprendimento chiave per ogni pratica .

Caratteristica chiave 3: gli elementi distintivi da considerare quando si conduce ogni pratica sono adeguatamente presenti.

Le indicazioni su queste due caratteristiche chiave sono ora offerte di seguito in relazione ad ogni pratica di meditazione.

Uvetta/meditazione sul mangiare

Rendere disponibile l'apprendimento chiave attraverso la guida pratica e all'interno dell'inquiry (caratteristica chiave 2):

- Sperimentare la differenza tra consapevolezza e pilota automatico. Se siamo con il pilota automatico, non possiamo vedere il nostro umore cambiare, o notare l'aumento dello stress. La pratica dell'uva passa può aiutarci a capire che ci sono altre cose da vedere, che c'è di più nella vita che le nostre preferenze, preconcetti, deduzioni, opinioni e teorie; che rallentare anche le attività più routinarie può trasformarle; e che prestare attenzione alla nostra esperienza in questo modo "curioso", interessato e aperto può mostrarci aspetti della nostra esperienza che non avevamo visto prima; l'esperienza stessa è diversa.
- Sperimentare come portare l'attenzione all'esperienza diretta può rivelare nuove percezioni, trasformando potenzialmente il modo in cui ci relazioniamo con eventi e comportamenti ordinari.
- Il presente è l'unico momento che abbiamo per sapere qualcosa. Esistono differenze tra il mangiare in questo modo e gli atteggiamenti abituali verso il mangiare; gli impulsi intorno al cibo sono spesso inconsci, potenti e incontrollati. E la pratica della mindfulness ci permette di vederlo più chiaramente.
- Sperimentare come la mente vaga. La mente fa sempre associazioni dall'esperienza del momento presente ai ricordi, alla comprensione di livello più profondo, alle storie, ecc. Per lo più non scegliamo dove va la nostra mente. Vediamo come gli stati mentali difficili prendono facilmente piede quando non siamo consapevoli. Analizzare il passato e preoccuparsi del futuro può essere una "seconda natura" per noi.
- Riconoscere che la meditazione di consapevolezza non è un'attività specializzata o elevata, ma piuttosto ordinaria e disponibile in qualsiasi momento.

Elementi da considerare nella conduzione (caratteristica chiave 3):

- Considerazioni sull'igiene - usare un cucchiaino, una ciotola pulita e una nuova scatola di uvetta. Versare l'uvetta davanti ai partecipanti, carta da cucina a portata di mano.
- Offrire l'opzione di non mangiare l'uva passa, e di esplorare con altri sensi.
- Scegliete di offrire ai partecipanti un solo acino di uvetta, due o tre. C'è la possibilità di fare esperienza del primo acino in modo interattivo come gruppo, invitando e offrendo parole che descrivono l'esperienze sensoriale (gusto, sensazioni tattili...), che possono dare un sapore di ciò che viene sperimentato; con il secondo, si può chiedere al gruppo di mangiarlo in silenzio con voi che li conducete. Il terzo può essere degustato completamente in silenzio senza guida (se è un solo acino, invitate il gruppo a degustarlo in silenzio con voi che conducete).
- Invita i partecipanti a lasciar andare il concetto che questa è uva passa e a vederla invece come qualcosa di fresco, di cui essere curiosi, come un bambino che incontra per la prima volta l'esperienza.
- Enfatizzare gli atteggiamenti di curiosità, interesse ed esplorazione, come uno scienziato.
- Dare il permesso di interrompere la pratica e offrire delle opzioni alternative.

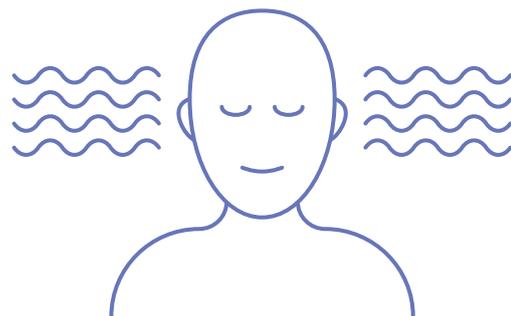
Body Scan – Scansione del corpo

Rendere disponibile l'apprendimento chiave attraverso la conduzione (caratteristica chiave 2):

- Conoscenza esperienziale diretta delle sensazioni fisiche;
 - Imparare a essere intenzionali su come prestiamo attenzione;
- Relazionarsi abilmente al divagare della mente quando si verifica (riconoscere e riportare indietro);
- Dare indicazioni su come gestire le difficoltà (sonnolenza, malessere, ecc.) prendendosi cura di sé (facendo scelte personali). Non vedere le difficoltà come un problema. Dare il permesso di smettere di praticare, spostare/cambiare posizione, portare la consapevolezza ad un focus neutrale dell'attenzione
- Attento al corpo, presente a come le cose sono momento per momento, senza bisogno di cambiare nulla, nessun obiettivo da raggiungere, nessun modo giusto per il corpo di sentirsi;
- Guida su come iniziare a notare e relazionarsi in modo diverso con le nostre sensazioni e stati mentali, compresa la noia, l'irritazione, gli impulsi, ecc.

Elementi da considerare nella guida (caratteristica chiave 3):

- L'insegnante dovrebbe adottare una posizione in cui può monitorare la stanza per la sicurezza, seguire i partecipanti, tenere un tono di voce udibile, ed essere in contatto con la propria pratica di body scan.
- Iniziare offrendo opzioni posturali: sdraiato, astronauta, seduto o in piedi. Includere opzioni per aprire gli occhi, cambiare posizione (specialmente per evitare un senso di essere congelati o di dover stare fermi). Può essere confortante e protettivo avere una coperta.
- Inizia e termina portando l'attenzione a tutto il corpo.
- Presta particolare attenzione ai dettagli delle sensazioni del corpo; fornisci esempi di parole che descrivono sensazioni come caldo, freddo, pesantezza, formicolio, intorpidimento, contrazione o leggerezza.
- Dare la possibilità di tornare ad un ancoraggio neutro/ aprire gli occhi in qualsiasi momento per stabilizzare l'attenzione o se si sentono sopraffatti; ricordarlo durante la pratica.
- Ricordare che l'assenza di particolari sentimenti o sensazioni sia altrettanto importante quanto la loro presenza.
- Istruite i partecipanti a lasciare andare l'ultima regione del corpo prima di spostare la consapevolezza alla successiva, o comunicate chiaramente la continuità della consapevolezza mentre l'attenzione viene direzionata gentilmente alla regione successiva.
- Siate precisi nel guidare dove e come i partecipanti devono porre l'attenzione, con un linguaggio attento che permetta anche la scelta, per esempio, 'se vi interessa...' 'vedere com'è partecipare ora...'
- Variare le istruzioni includendo una attenzione concentrata/focalizzata, ad angolo stretto, la consapevolezza dettagliata di una piccola parte del corpo, e una consapevolezza ad angolo più ampio di una zona più vasta del corpo come il tronco, o tutto il corpo.
- Periodicamente durante la pratica offri una guida su come affrontare la distrazione. Riconoscere che pensieri ed emozioni si possono presentare, non c'è bisogno di respingerli. Tornate semplicemente all'area del corpo che viene esplorata.
- Riconoscimento che le sensazioni cambiano: vanno e vengono, restano per un po', si intensificano, si dissolvono - a volte in modo sottile, a volte più evidente.
- Offrire una guida che inviti i partecipanti ad entrare in contatto diretto, un "essere con" le sensazioni del corpo piuttosto che guardarle da lontano.
- Bilanciare la conduzione che dà il sapore dell'essere con, permettendo e accettando, accanto a quella che dà il sapore dell'esplorazione, della curiosità, della vitalità e dell'avventura.



Meditazione seduta

(NB la forma/lunghezza di questa pratica si evolve attraverso le sessioni/programma in modi specifici. Valutare la fedeltà della forma della pratica e l'allineamento della pratica con le intenzioni della sessione è affrontato nel dominio 1)

Rendere disponibile l'apprendimento chiave attraverso la conduzione (caratteristica chiave 2):

- Ancoraggio al momento presente attraverso le sensazioni del corpo, il suono o altri oggetti specifici;
- Trattare abilmente con il divagare della mente;
- Imparare la dolcezza, incoraggiare la curiosità, imparare l'accettazione;
- Notando il “sentire le cose” consapevole (piacevole/spiacevole/neutro), e le reazioni a questo;
- Notando l'avversione, l' indesiderato;
- Continuare lo sviluppo della flessibilità dell'attenzione (dalla scansione del corpo): allargare/restringere la lente della consapevolezza;
- Consapevolezza del flusso naturale dell'esperienza;
- Coltivare l'essere pienamente con l'esperienza e allo stesso tempo avere un atteggiamento di osservazione consapevole;
- Imparare a ricevere l'esperienza così com'è, distinta da etichette mentali, storie su di essa, ecc.;
- Imparare a riconoscere gli schemi ricorrenti nella mente e come si sviluppano, si svolgono, ecc.;
- Vedere più profondamente la natura dell'esperienza umana;
Imparare a prendersi cura di se stessi: cioè riconoscere la sopraffazione o le uscite eccessive dalla “zona di comfort personale”. Rispondere cambiando posizione, aprendo gli occhi, portando energia con un respiro più profondo e deliberato, o fermando/ cambiando la pratica.



Elementi da considerare nella guida (caratteristica chiave 3):

Postura

- Dare informazioni pratiche sulla postura utile usando una sedia, uno sgabello, un cuscino per stabilire l'intenzione della pratica e per facilitare la transizione in questo periodo di coltivazione deliberata del "modo di essere";

Ancoraggio

- Ancoraggio nel momento presente usando un aspetto specifico dell'esperienza. Dare indicazioni sulla scelta di un ancoraggio affidabile, accessibile e neutrale - per esempio piedi, mani, punti di contatto (fianchi e seduta), respiro o suono. Offrire ai partecipanti molte opportunità durante le sessioni per sperimentare e essere consapevoli degli effetti dei vari ancoraggi;
- Usare un linguaggio che incoraggi la connessione diretta con l'ancoraggio piuttosto che pensare ad essa;

Sensazioni fisiche

- Transizione dall'ancoraggio - espandere l'attenzione intorno alle sensazioni dell'ancoraggio verso una consapevolezza delle sensazioni nel corpo nel suo insieme;
- Offrire una guida esplicita su come/dove porre l'attenzione;
- Offrire una guida chiara sulle opzioni per lavorare con il disagio/dolore/intensità che derivano da origini fisiche o emotive;

Suoni

- Ricevere e registrare i suoni mentre vanno e vengono; ascoltare i suoni in quanto suoni (per esempio notare l'intensità, il tono, la lunghezza, ecc.); riconoscere i suoni come eventi nella mente; e notare gli strati di significato aggiunti all'esperienza diretta dei suoni da parte della mente pensante;

Pensieri ed emozioni

- Relazionarsi con i pensieri in modo simile a come ci relazioniamo con i suoni - notando il loro sorgere e il loro scomparire;
- Vedere i modelli ricorrenti e come questi si sviluppano e "giocano" nella mente;
- Usare metafore per aiutare ad indicare ciò che viene posto nel campo di attenzione di questa pratica;
- Riconoscere la eventuale presenza di una attitudine di "sfida" e eccessivo sforzo (non rinforzare un'idea specifica di come "dovremmo" vedere i pensieri);
- Usare il proprio ancoraggio quando la mente diventa instabile o l'attenzione si sente persa;
- Espandere l'attenzione per includere le emozioni, nominarle, vederle sorgere come sensazioni del corpo.

Consapevolezza dell'intera gamma di esperienze (ovvero, la consapevolezza senza scelta)...

- Portare un'attenzione aperta a qualsiasi cosa stia sorgendo momento per momento nel respiro, nel corpo, nei pensieri, nei suoni, nelle emozioni, ecc.;
- Notando schemi ricorrenti nel corpo e nella mente;
- Tornare ad ancorarsi se necessario.



Movimento consapevole

Elementi di movimento consapevole da tenere in considerazione nella conduzione (caratteristica chiave 2):

- Costruire sulla base della scansione del corpo per imparare come possiamo portare consapevolezza e abitare direttamente l'esperienza/sensazione corporea;
- Sperimentare la consapevolezza del corpo in movimento, stata naturale del corpo nella vita;
- Relazionarsi con il corpo con cordialità e premura;
- Imparare che i movimenti e le posture offrono un'incarnazione delle esperienze e dei processi della vita;
- Vedere le tendenze abituali emergere;
- Lavorare con i limiti fisici/intensità in un modo che è parallelo e coerente con il lavoro con l'esperienza emotiva; sperimentare come il movimento fisico può modellare e trasformare anche l'esperienza emotiva;
- Imparare e sperimentare l'accettazione del momento presente, compresi i limiti fisici, e imparare a relazionarsi in modi nuovi con il dolore - nessuna posa è "perfetta", niente a cui tendere; piuttosto invitare la seguente attitudine: "è possibile rispondere a questo corpo e ai suoi bisogni oggi, con meraviglia e gentilezza?"
- Imparare nuovi modi di prenderci cura di noi stessi.

Elementi da considerare nella conduzione (caratteristica chiave 3):

Garantire che i partecipanti si impegnino nelle pratiche in modi che siano sicuri e rispettosi del loro corpo è una considerazione importante nel condurre le pratiche in movimento. Questo aspetto include i seguenti punti:

- Dare una guida chiara e precisa sui modi di lavorare con i confini fisici all'inizio della pratica;
- Intervallando la pratica con promemoria su come lavorare entro limiti sicuri per il corpo per come sono le sue condizioni nel momento presente;
- Offrendo una guida in particolare su:
 - » Potenziali adattamenti per le posture come vengono insegnate;
 - » Promemoria per tenere le posture per la quantità di tempo che è "giusta personalmente" per ogni partecipante, indipendentemente da quanto tempo l'insegnante o altri mantengano una postura;
 - » Ricordare che va bene non fare una postura e fare qualcosa di diverso, o sedersi/sdraiarsi e possibilmente visualizzare il corpo che fa la postura;
- Incoraggiare i partecipanti a scegliere la cautela
- incoraggiare i partecipanti ad ascoltare la saggezza del proprio corpo e a lasciare che questa prevalga su qualsiasi guida fornita;
- Ricordare ai partecipanti di non essere competitivi con se stessi o con gli altri.

Indicazioni sul respiro: Indicazioni utili per la consapevolezza del respiro, tra cui...

- Incoraggiare i partecipanti a respirare pienamente e liberamente in qualsiasi modo sembri loro più naturale mentre si muovono;
- Guidare al rilassamento nelle posture e alla respirazione con o nelle regioni di maggiore intensità;

Assicurarsi che la guida sia data in modi che invitano alla consapevolezza dettagliata dell'esperienza momento per momento, incluso...:

- Incoraggiare i partecipanti a esplorare e scoprire il confine creativo tra esplorare / indagare / scoprire e accettare / lasciare essere / essere con.;
- Dare molto spazio durante e tra le diverse posizioni per permettere l'osservazione dettagliata dell'esperienza;
- Usare un linguaggio preciso in modo che i partecipanti possano concentrarsi interiormente sull'esperienza piuttosto che sforzarsi di comprendere l'istruzione.



Lo spazio di respiro di tre minuti

Lo spazio di respiro di tre minuti - rendere disponibile l'apprendimento attraverso la conduzione (caratteristica chiave 2):

L'apprendimento in tre passaggi è definito nel nome stesso della pratica. Ogni fase deve essere trasmessa chiaramente. Preparatevi uscendo dal pilota automatico, poi iniziate i tre passaggi:

- **Primo passaggio. Consapevolezza** – - riconoscere la propria esperienza attuale nel suo insieme (pensieri, emozioni, sensazioni).
- **Secondo passaggio. Raccogliere** – portare l'attenzione alle sensazioni presenti all'interno di un punto di ancoraggio scelto in un luogo particolare del corpo (per esempio il respiro, i piedi, le mani ecc.).
- **Terzo passaggio. Espandere** - l'attenzione nel corpo nel suo insieme mentre si rimane in contatto con l'uso delle sensazioni presenti nel punto di ancoraggio scelto, aprendo la consapevolezza alla gamma di esperienze che si percepiscono.

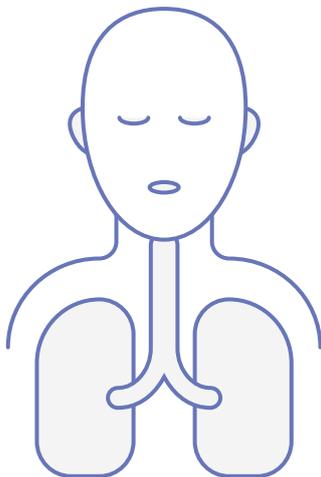
Spazio di respiro di tre minuti - elementi da considerare nella guida (caratteristica chiave 3)

Indicazioni sulla postura - comunicare l'intenzione di invitarci a una postura eretta e dignitosa. Se questo non è possibile (per esempio quando si usa *Lo spazio di respiro di tre minuti* in situazioni difficili), ricordare ai partecipanti che semplicemente diventare consapevoli della posizione è utile.

Essere precisi nel comunicare i tre passaggi della pratica durante la conduzione.

N.B.

Lo spazio di respiro di tre minuti e altre pratiche devono essere accompagnate da un processo di insegnamento che supporti i partecipanti a praticare a casa e a integrare il processo nella loro vita quotidiana. Questo aspetto dell'insegnamento è valutato nel dominio 5 (Trasmettere i temi del corso attraverso l'indagine interattiva e l'insegnamento didattico).

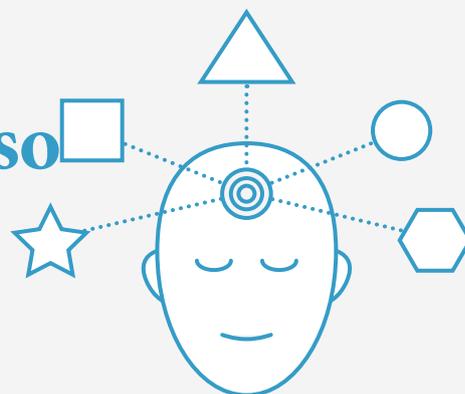


Esempi di come questo deve essere curato in relazione allo Spazio di respiro di tre minuti, come indicati di seguito:

- Preparare i partecipanti a integrare la pratica nella loro giornata - incoraggiare i partecipanti ad ancorare la pratica a un'attività specifica nella loro giornata
- È utile offrire la pratica in modo esperienziale e successivamente spiegare i tre passaggi, possibilmente usando la lavagna a fogli mobili o un supporto multimediale (ad es. slide o schede).
- Incoraggiare i partecipanti a usare le tre fasi dello Spazio di Respiro di 3 minuti come un primo passo naturale all'interno della quotidianità (per esempio, ogni volta che ci si trova di fronte a una difficoltà o a una complessità quotidiana o è presente confusione; usare lo Spazio di respiro durante la classe quando si incontrano emozioni difficili, o è presente un bisogno di "rimettersi a terra" nell'esperienza del momento presente);
- Chiarire le possibilità di applicazione dei 3 passaggi dello Spazio di Respiro durante tutto il percorso (vedi Segal et al., 2013 per i dettagli);

Dominio 5

Trasmettere i temi del corso attraverso l'inquiry e la psico-educazione



Questo dominio valuta l'abilità di trasmettere ai partecipanti i temi del corso in modo interattivo.

A volte, questi sono esplicitamente evidenziati e sottolineati dall'insegnante e altre volte emergono spontaneamente durante il processo. L'ambito include l'inquiry, il dialogo di gruppo, l'uso di storie e poesie, la facilitazione di esercizi di gruppo, l'orientamento dei partecipanti ai temi della sessione/corso e la psico-educazione

Caratteristiche chiave da considerare nella valutazione del dominio:

1

Focus esperienziale - sostenere e invitare i partecipanti a notare e descrivere i diversi elementi dell'esperienza diretta e la loro interazione; i temi di insegnamento vengono costantemente collegati all'esperienza diretta.

2

Muoversi intorno ai livelli all'interno del processo di inquiry (esperienza diretta, riflessione sull'esperienza diretta e collegamento di entrambi a un apprendimento più ampio) con un focus predominante sul processo piuttosto che sul contenuto.

3

Trasmettere i temi – Trasmettere i temi dell'apprendimento attraverso un insegnamento adeguato che utilizza una diversi approcci didattici, tra cui: inquiry, psico-educazione, esercizi esperienziali e di gruppo, storie, poesie, ecc.

4

Fluidità – Fluidità e fiducia nel processo e nell'emergere dell'esperienza.

5

Facilitare l'apprendimento - l'insegnamento permette in modo efficace ed esperienziale

Nota Bene

- i** Anche se i temi del corso sono trasmessi attraverso tutti gli elementi che lo compongono, questo dominio valuta esclusivamente l'abilità dell'insegnante durante il processo di inquiry, psico-educazione e la facilitazione degli esercizi di gruppo (cioè non si focalizza sulla conduzione delle pratiche di mindfulness).
- ii** Questo dominio valuta l'abilità con cui l'insegnante trasmette i temi di insegnamento - la presenza dei temi stessi è valutata nel dominio 1 (Aderenza al programma, ritmo e organizzazione del curriculum della sessione).
- iii** Incarnare la consapevolezza è un fondamento cruciale per l'insegnamento interattivo e dovrebbe essere valutato sotto il dominio 3 (Incarnare la consapevolezza).
- iv** L'inquiry si fonda sulla connessione relazionale tra l'insegnante e il partecipante (Dominio 2 - Abilità relazionali) e sulla capacità di accompagnare in modo efficace il processo di apprendimento dell'intero gruppo di pratica (Dominio 6 - Custodire il contesto di apprendimento del gruppo).

Incompetente

Processo di insegnamento poco chiaro e incoerente con i principi dell'insegnamento basato sulla consapevolezza.

Esempi: l'insegnante non fa alcun tentativo di suscitare elementi specifici di esperienza diretta; l'insegnante non ha familiarità con il materiale; si fa eccessivo affidamento sulla psico-educazione, sul dibattito o sulla persuasione; il processo di inquiry è potenzialmente dannoso.

Principiante

Almeno una delle quattro caratteristiche chiave è presente ad un livello adeguato per un insegnamento MBI, ma sono presenti livelli significativi di incoerenza in tutte le caratteristiche chiave.

Esempi: tentativi altamente incoerenti di suscitare aspetti specifici dell'esperienza diretta; processo di insegnamento prevalentemente centrato su un solo aspetto non considerando la multi-dimensionalità degli insegnamenti MBI (cioè l'insegnante raccoglie l'esperienza diretta, ma non la collega con i temi di insegnamento del corso); il processo di insegnamento trasmette alcuni temi di insegnamento, con una considerevole incoerenza; stile di insegnamento noioso, poco coinvolgente e privo di fluidità; l'approccio di insegnamento non adatto alla vita e al contesto (interno e esterno) dei partecipanti.

Principiante avanzato

Almeno due delle quattro caratteristiche chiave sono ad un livello adeguato, ma la difficoltà e/o l'incoerenza è chiaramente evidente in altre caratteristiche chiave; il processo di insegnamento è adeguato e basilare. La sicurezza dei partecipanti non viene compromessa o messa a rischio; nessun aspetto del processo di Inquiry è distruttivo o pericoloso per i partecipanti.

Esempi: l'insegnante usa aspetti specifici dell'esperienza diretta e li integra con i temi dell'insegnamento, ma c'è una mancanza di fluidità e chiarezza nel comunicare i temi; mancanza di familiarità con il materiale; mancanza di rilevanza del materiale per i partecipanti; gli approcci di insegnamento trasmettono alcuni temi di apprendimento ad un livello base.

Competente

Tutte le caratteristiche chiave sono presenti ad un buon livello adeguatezza, con alcune incongruenze minori.

Esempi: il processo di insegnamento generalmente trasmette i temi chiave dell'insegnamento in modo comprensibile e accessibile; l'insegnante impiega una serie di metodi di insegnamento in modo efficace che rendono "vivi e sentiti" i temi di apprendimento; l'insegnante è ragionevolmente fluido e familiare con il materiale; ci sono alcune incongruenze o lacune, ad esempio l'insegnante non integra pienamente l'esperienza diretta dei partecipanti nel materiale.

Competente avanzato

Tutte le caratteristiche chiave sono coerentemente presenti.

Esempi: l'insegnante ha una profonda familiarità con il materiale; l'esperienza diretta dei partecipanti è completamente integrata nell'insegnamento; l'insegnamento è "vivo e sentito" e l'apprendimento sta accadendo nei partecipanti in modo evidente; viene utilizzata una gamma creativa di approcci didattici che evidenzia i temi di apprendimento in modo convincente.

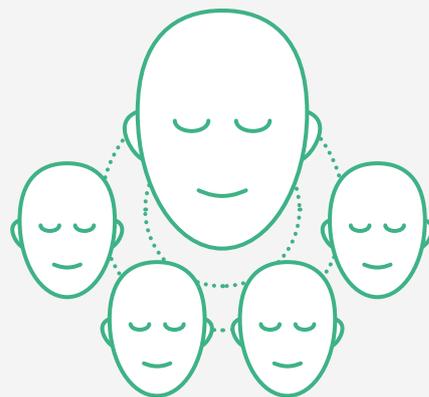
Esperto

Tutte le caratteristiche chiave presenti ad un alto livello di abilità.

Esempi: capacità di insegnamento molto adeguate e stimolanti che mettono in evidenza con precisione e sensibilità gli elementi dell'esperienza; l'insegnante lavora in modo interattivo e partecipativo con il gruppo per esplorare l'esperienza; la gamma di temi chiave dell'insegnamento viene trasmessa in modo molto accessibile e coinvolgente e collegata all'esperienza personale diretta dei partecipanti e dell'insegnante (se appropriato); l'insegnante è completamente "a casa" e conosce il materiale da molteplici punti di osservazione; l'insegnamento sembra "vivo" e molto coinvolgente. Difficile per il valutatore trovare ulteriori "bisogni di apprendimento".

Dominio 6

Custodire il setting di apprendimento del gruppo



L'intero processo di insegnamento si svolge nel contesto di un gruppo, che se facilitato efficacemente diventa un veicolo per connettere i partecipanti con l'universalità e l'impersonalità dei processi che si stanno esplorando, facendo anche spazio al senso di umanità condivisa.

L'insegnante crea un "contenitore", o ambiente di apprendimento, che contiene il gruppo e all'interno del quale l'insegnamento può avvenire efficacemente. L'insegnante lavora in modo ricettivo con il processo di gruppo: offrendo uno stile di leadership appropriato e coerente con ciò che si sta insegnando; prendendosi cura della sicurezza del gruppo, della fiducia e delle questioni legate ai confini professionali; impiegando uno stile di insegnamento che tenga conto dell'individuo nel contesto del gruppo, e bilanciando i bisogni individuo-gruppo; usando il processo di gruppo per far emergere temi universali; e lavorando con e rispondendo ai processi di evoluzione del gruppo, gestendo le varie fasi di formazione, evoluzione e fine gruppo.

L'insegnante è in grado di "sintonizzarsi", connettersi e rispondere in modo appropriato ai cambiamenti e alle variazioni dell'umore e alle caratteristiche del gruppo. Inoltre, l'insegnante è in sintonia con i tempi e i bisogni particolari della popolazione a cui si riferisce, e tiene conto del contesto in cui viene offerto l'MBI. Ciò include gli aspetti trauma-sensitive, così come le differenze più evidenti e più intime (nazionalità, classe, livello di istruzione, identità di genere, variabili sociali o politiche, nazionali o regionali, e altro). Per esempio, se la classe viene offerta all'interno di un contesto aziendale, l'insegnante deve essere in grado di riconoscere i rischi potenziali che possono rendere la condivisione di materiale vulnerabile più difficile e si impegna per bilanciare il bisogno di privacy con le opportunità di condividere più profondamente e in modo appropriato la propria esperienza. In tempi complessi, di disordini sociali, incertezza politica o turbolenza economica, un insegnante può avere bisogno sia di identificare e riconoscere le circostanze attuali, sia di mantenere un forte allineamento alla pratica. Questo supporta la possibilità di insegnare ai partecipanti a praticare anche durante periodi di vita più impegnativi.

Quattro caratteristiche chiave da considerare nella valutazione di questo dominio:

1

Setting di apprendimento - creare e sostenere un ambiente di apprendimento ricco e sicuro attraverso un'attenta gestione delle regole di base, i confini e la riservatezza, ma che rimane contemporaneamente un luogo in cui i partecipanti possono esplorare e "correre rischi".

2

Sviluppo del gruppo - chiara gestione dei processi di sviluppo del gruppo durante le otto settimane, in particolare per quanto riguarda la gestione del gruppo in termini di inizio, fine e sfide.

3

Apprendimento dal personale all'universale - l'insegnante apre il processo di apprendimento verso la connessione con l'universalità e l'umanità comune dei processi che vengono esplorati

4

Stile di leadership - offre una "tenuta" sostenuta e mostra autorevolezza e fermezza senza imporre le sue opinioni ai partecipanti.

Incompetente

L'ambiente di apprendimento di gruppo è gestito in modo inefficace e non sicuro.

Principiante

Almeno una delle quattro caratteristiche chiave è presente ad un livello adeguato per un insegnamento MBI, ma ci sono livelli significativi di incoerenza in tutte le caratteristiche chiave.

Esempi: l'insegnante non si occupa adeguatamente dei confini e della sicurezza del gruppo e manca di abilità nella gestione delle fasi/processo del gruppo; lo stile di leadership è inefficace o inappropriato; il bilanciamento tra storia personale e temi universali di apprendimento è assente.

Principiante avanzato

Almeno due delle quattro caratteristiche chiave a un livello adeguato, ma qualche difficoltà e/o incoerenza chiaramente evidenti in altre; la sicurezza dei partecipanti non è compromessa; nessun aspetto del processo è rischioso per i partecipanti.

Esempi: una certa incoerenza nella gestione degli aspetti del processo di gruppo; lo stile di comunicazione durante l'indagine può essere eccessivamente focalizzato sull'individuo escludendo la consapevolezza del processo di gruppo nel suo insieme; la consapevolezza dei normali processi di sviluppo del gruppo può non essere chiaramente integrata nell'insegnamento; lo stile di leadership è appropriato ma forse manca di capacità di contenimento ; "tenuta" inconsistente dell'ambiente di gruppo.

Competente

Tutte le caratteristiche chiave sono presenti ad un buon livello di abilità con alcune incongruenze minori.

Esempi: la sensibilità e la consapevolezza del processo di gruppo è generalmente integrata nell'insegnamento; la sicurezza del gruppo viene gestita in modo appropriato; il contenitore di apprendimento è ben gestito dall'insegnante e permette ai partecipanti di impegnarsi nel processo; l'esperienza individuale è considerata nel contesto di un apprendimento più ampio; l'approccio della leadership è chiaro e generalmente ben mantenuto.

Competente avanzato

Tutte le caratteristiche chiave sono coerentemente presenti.

Esempi: l'insegnante dimostra abilità evidenti nel lavorare con e facilitare l'ambiente di apprendimento del gruppo; l'insegnante include in modo abile il gruppo nel campo della sua consapevolezza, è connesso con i problemi che emergono nel gruppo e risponde ad essi in modo appropriato; si muove in modo fluido e rispettoso dalla storia personale a temi universali; lo stile di leadership è coinvolgente, sicuro e "potente".

Esperto

Tutte le caratteristiche chiave presenti ad un alto livello di abilità.

Esempi: l'insegnante mostra eccellenti capacità di lavorare in gruppo e mostra una modalità altamente ricettiva nel lavorare con il processo di gruppo mentre tiene in considerazione i bisogni individuali; stile di leadership altamente coinvolgente. Difficile per il supervisore trovare ulteriori "bisogni di apprendimento".

Valutare la competenza didattica nell'insegnamento Mindfulness-based

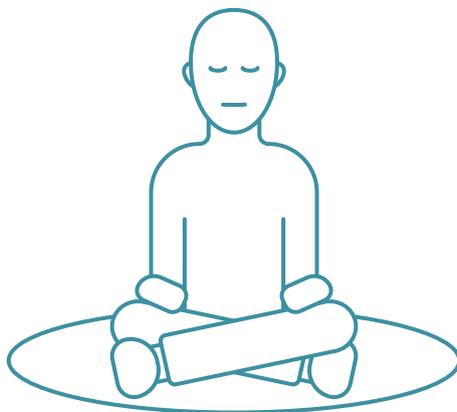
Insegnante: _____

Data della sessione: _____ Numero della sessione: _____

Supervisore: _____

Data della valutazione: _____

Registrazione video Osservazione dal vivo



Interventi Mindfulness-based

Sommario dei criteri di insegnamento

Scala di competenza

1. Incompetente 2. Principiante 3. Principiante avanzato 4. Competente 5. Competente avanzato 6. Esperto

Dominio	Caratteristiche chiave (usa le seguenti pagine per offrire un feedback qualitativo)	Competence 1-6 Compilare secondo la scala
1. Aderenza al programma e organizzazione del curriculum	Aderenza al programma	<input type="checkbox"/>
	Responsività e flessibilità nell'aderenza	<input type="checkbox"/>
	Appropriatezza dei temi e dei contenuti	<input type="checkbox"/>
	Organizzazione della stanza e dei materiali e dell'insegnante	<input type="checkbox"/>
	Ritmo della sessione e fluidità	<input type="checkbox"/>
2. Le capacità relazionali	Autenticità e potenza	<input type="checkbox"/>
	Connessione e accettazione	<input type="checkbox"/>
	Compassione e calore umano	<input type="checkbox"/>
	Curiosità e rispetto	<input type="checkbox"/>
	Reciprocità	<input type="checkbox"/>
3. Incarnare la consapevolezza	Focalizzazione sul momento presente	<input type="checkbox"/>
	Responsività al momento presente	<input type="checkbox"/>
	Fermezza e prontezza dei riflessi	<input type="checkbox"/>
	Atteggiamenti di base	<input type="checkbox"/>
	Persona dell'insegnante	<input type="checkbox"/>
4. Condurre pratiche di mindfulness	Lingua – precisa e spaziosa	<input type="checkbox"/>
	Caratteristiche chiave presenti per ogni pratica	<input type="checkbox"/>
	Elementi da considerare durante la conduzione	<input type="checkbox"/>
5. Trasmettere e insegnare i temi del corso attraverso l'inquiry e la psico-educazione	Focus esperienziale	<input type="checkbox"/>
	I livelli del processo di inquiry	<input type="checkbox"/>
	Abilità di insegnamento	<input type="checkbox"/>
	Flessibilità	<input type="checkbox"/>
	Efficacia dell'insegnamento	<input type="checkbox"/>
6. Custodire il setting del gruppo	Setting didattico	<input type="checkbox"/>
	Sviluppo del gruppo	<input type="checkbox"/>
	Umanità condivisa	<input type="checkbox"/>
	Stile di leadership	<input type="checkbox"/>

Interventi Mindfulness-based

Sommario dei criteri di insegnamento – CommentiNecessità di crescita

Dominio	Punti di forza	Necessità di crescita
1. 1. Aderenza al programma e organizzazione del curriculum		
2. Le capacità relazionali		
3. Incarnare la consapevolezza		
4. Condurre le pratiche di mindfulness		
5. Trasmettere e insegnare i temi del corso attraverso l'inquiry e la psico-educazione		
6. Custodire il setting del gruppo		

Interventi basati sulla mindfulness: Valutazione dei criteri di insegnamento (MBI:TAC)

Sommario

Prima versione: 2010

Seconda versione: 2018

Terza versione: 2021