

Cos'è FRIENDS?

FRIENDS è un progetto della durata di 24 mesi co-finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea.

Il suo obiettivo è quello di favorire l'inclusione sociale, il dialogo e la comprensione interculturale nei sistemi educativi attraverso l'implementazione su vasta scala di un approccio innovativo chiamato 'Momento di Quieté' in classe e basato sulla tecnica della Meditazione Trascendentale (MT®).

Che cos'è il programma del 'Momento di quiete' in classe basato sulla Meditazione Trascendentale?

Il programma del 'Momento di quiete' in classe basato sulla MT è un programma implementato nelle scuole che consiste nel praticare due volte al giorno dei 'momenti di quiete' durante i quali gli studenti e gli insegnanti praticano la Meditazione Trascendentale. Diversi studi scientifici hanno dimostrato che questa pratica, neutrale dal punto di vista religioso e semplice da imparare, ha un grande impatto nel favorire migliori risultati scolastici per gli studenti, un clima di apprendimento più calmo e pacifico, e rapporti interpersonali più tolleranti ed inclusivi.

Chi verrà coinvolto?

Il progetto FRIENDS sarà implementato in 4 paesi europei quali Portogallo, Italia, Belgio e Regno Unito e sarà rivolto a 150 studenti di scuole o centri di educazione non formale (studenti dai 5 ai 18 anni d'età e studenti adulti) per un totale di 600 studenti oltre agli insegnanti e i dirigenti coinvolti. I sistemi educativi selezionati avranno un'elevata percentuale di studenti migranti o con un background svantaggiato per promuovere un'educazione inclusiva in qualsiasi contesto di apprendimento.

Quali risultati si otterranno?

Il progetto FRIENDS, attraverso il Momento di Quieté in classe basato sulla MT, mira a supportare insegnanti ed educatori nel gestire la diversità in classe e favorire l'istruzione degli studenti più svantaggiati attraverso la promozione della tolleranza e della resilienza in classe, migliorando le performance scolastiche, contrastando ogni tipo di discriminazione e prevenendo il bullismo e la violenza nelle scuole.

Ciò sarà possibile migliorando:

- Le performance scolastiche e lo sviluppo personale degli studenti;
- La capacità degli insegnanti di gestire lo stress e la diversità in classe;
- Lo sviluppo di comunità educative più inclusive e tolleranti, fornendo le basi per il dialogo e la comprensione interculturale

Risultati:

- Il programma 'Momento di Quieté' in classe basato sulla Meditazione Trascendentale verrà implementato nelle scuole dei paesi coinvolti come uno strumento per promuovere ambienti educativi più inclusivi
- Report di valutazione dei benefici per studenti, insegnanti e l'intera comunità dati dal programma Momento di Quieté basato sulla MT
- Comunità educanti stabilite a livello locale per lo scambio di esperienze sull'implementazione del programma Momento di Quieté basato sulla MT
- Articoli scientifici pubblicati per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'approccio Momento di Quieté basato sulla MT
- Raccomandazioni politiche con informazioni pratiche su come implementare il programma Momento di Quieté in classe basato sulla MT su più vasta scala europea e/o in altri contesti



FRIENDS

Fostering Resilience-Inclusive Education and Non-Discrimination in Schools



friends-project.eu



**Fondazione Hallgarten Franchetti
Centro Studi Villa Montesca (Italia)**
- Coordinatore -
www.montesca.eu/2.0/
europrojects@montesca.it



Universidade do Algarve (Portugallo)
www.ualg.pt
jcsantos@ualg.pt



**ALMA MATER STUDIORUM
Università di Bologna (Italia)**
www.unibo.it
chiara.ruini@unibo.it



CESIE (Italia)
cesie.org
mariagiovanna.carpinteri@cesie.org



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Escola Secundária de Loulé (Portugallo)
www.es-loule.edu.pt/portal/
manuelcnora@gmail.com



Comune di Sacile - Pordenone (Italia)
www.comune.sacile.pn.it/
natalina.celot@com-sacile.regione.fvg.it



**Maharishi School Trust Limited
(Regno Unito)**
www.maharishischool.com
derek.cassells@tm.org



**Maharishi Foundation
(Regno Unito)**
uk.tm.org/maharishi-foundation-uk
mirtacastellaro@yahoo.com



**APEJAA – Associação de Pais e
Encarregados de Educação da Escola
João Afonso de Aveiro (Portugallo)**
www.associacaodepaisapejaa.blogspot.pt
jm@homegrid.pt

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Cooperativa Cultural Ciéncia e
Tecnologia Védica Maharishi – CCCT
(Portugallo)**
meditacao-transcendental.pt/
corte_real@live.com.pt



**Associazione Meditazione
Trascendentale Maharishi Italia (Italia)**
www.meditazionetrascendentale.it
rossanomaset@gmail.com



**Civic Association for Communication
and Education “Sophia”-
ACCESOPHIA (Spagna)**
acesophia.com
gonzalo.santamaria@gmail.com



**Maharishi Institute of Vedic Science
(Belgio)**
transcendentemeditatie.be
claudio.scubla@gmail.com

FRIENDS

Fostering Resilience-Inclusive Education and Non-Discrimination in Schools

