



I.I.S. BODONI-PARAVIA

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE - GRAFICA E COMUNICAZIONE
FOTOGRAFIA • PRODUZIONE AUDIO - VIDEO • GRAFICA MULTIMEDIALE



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per Interventi in materia di edilizia
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

MIUR



I.I.S. BODONI • PARAVIA

CIRCOLARE

234/gg

Destinatari

Genitori

☐

Ass. amm.

☐

Docenti

☐

Ass. tecn.

☐

Allievi

☐

Collab.

☒

Dir.

☐

Scol..

☐

Scol.

Dsga

☐

data 23/03/18

Oggetto: Mindfulness a Scuola

A partire dal mese di aprile 2018 ripartirà il corso **Mindfulness a Scuola**. La mindfulness è una pratica capace di rendere il nostro assetto mentale più efficiente ed efficace nella gestione dei fattori stressogeni tipici dei contesti dell'insegnamento. Lo sviluppo delle capacità di attenzione, concentrazione e consapevolezza permette di migliorare la relazione con gli studenti, che è alla base dei processi di apprendimento.

Obiettivi formativi

Gli obiettivi del corso saranno determinati singolarmente da ogni partecipante in base alle proprie necessità specifiche, ma in ogni caso possono essere semplificate attraverso l'elenco di tre punti:

- **Apprendere in modo esperienziale un approccio all'insegnamento di rinnovata consapevolezza, attraverso la pratica di mindfulness.** Quindi sviluppare competenze concrete per la gestione del pensiero reattivo e per il supporto dell'intelligenza emotiva e del pensiero creativo.
- **Apprendere in lezione frontale la storia e la neurofisiologia della pratica di mindfulness.** Quindi acquisire conoscenze relative al funzionamento e alla storia della pratica ed delle sue declinazioni nel campo dell'insegnamento.
- **Avvalersi di un supporto per l'applicazione della mindfulness nella propria vita quotidiana e nella propria attività d'insegnamento;** sia che si scelga di applicare la mindfulness come pratica personale, sia che si intenda sperimentarla esplicitamente con una classe.

Destinatari

20 - 25 docenti di diverse discipline e provenienti da scuole di diverso grado.

Calendario incontri

Il corso si svolgerà il lunedì pomeriggio dalle 14.30 alle 17.00.

1° incontro	2° incontro	3° incontro	4° incontro	5° incontro	6° incontro	7° incontro	8° incontro	5 ore e-learning
Introduzione	Corpo	Respiro	Percezione	Relazione	Applic. 1	Applic. 2	Applic. 3	Tutoring
9 aprile	16 aprile	23 aprile	30 aprile	7 maggio	14 maggio	21 maggio	28 maggio	giugno/ settembre

Le 25 ore di formazione saranno così suddivise:

Il corso si svolgerà in 8 incontri di 2,5 ore pomeridiane per un totale di 20 ore di lezioni frontali pratico teoriche. Al termine del corso i partecipanti saranno affiancati nell'integrazione della mindfulness all'interno della loro didattica in 5 ore di e-learning.

I docenti interessati possono iscriversi tramite il portale del liceo Cavour di Torino.

<http://www.lcavour.gov.it/iscrizione-nuovo-corso-pnfd/>

Docenti referenti:

- docente prof. Megale Tommaso
- tutor aula prof.ssa Castello Gabriella

Torino, 19 marzo 2018

La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Elena Maria GARRONE
Per La Dirigente Prof.ssa Cristiana GENOVESE

