



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

ISTITUTO COMPRENSIVO - I.C. ANZIO II

Viale Marconi, 161 - **00042 ANZIO** - ☎ 06/9862844 Fax 06/98673128

Codice Fisc. **97712920582** - Cod. univoco Ufficio: **UF8JAY** - Nome Ufficio: Uff-eFatturaPA

Sito: www.istitutocomprensivoanzio2.gov.it - *Mail:* RMIC8DF009@istruzione.it - *PEC:* RMIC8DF009@pec.istruzione.it

Ai Docenti dell'Istituto

p.c. Segreteria didattica

ALBO e SITO WEB

Oggetto : Circolare 113 - MINDFULNESS COME STRUMENTO EDUCATIVO – Intervento formativo

Si rimette in allegato la proposta progettuale dell'intervento formativo indicato in oggetto.

Relatore in aula la Dott.ssa Patrizia Kappler, già docente del nostro Istituto.

Per ragioni organizzative , le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il **20 marzo 2018** , mediante invio, come file, dell'allegato.

f.to LA DIRIGENTE SCOLASTICA

Dott.ssa Anna Maria Corso

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ex art. 3, c. 2, D. Lgs.39/93

Progetto: MINDFULNESS COME STRUMENTO EDUCATIVO.

DURATA :il corso avrà una durata di 12 ore e sarà articolato in otto incontri da un'ora e trenta ciascuno, dalle ore le 16:30 alle 18:00 e, nel caso di un secondo turno, dalle ore le 18 alle 19:00 30.

Le date previste saranno:

APRILE 5-12-19 -23

MAGGIO 3-10-17-24

OBIETTIVI :il corso rivolto agli insegnanti si prefigge di fornire alcuni strumenti utili ad affiancare il percorso educativo e formativo degli alunni attraverso pratiche di consapevolezza di Mindfulness, in grado di sviluppare e potenziare le risorse psico emotive dei bambini e la qualità relazionale nell'ambito della classe, nonché la capacità attentiva e le funzioni esecutive.

CONTENUTI: ogni incontro prevede una parte teorica basata sulle ultime ricerche rese possibili dalle neuroscienze ed una parte esperienziale. Gli argomenti trattati e le esercitazioni che si effettueranno durante gli incontri, non richiedono alcun tipo di preparazione specifica o di abilità.

Il corso si articola in tre moduli:

I MODULO :*Consapevolezza interiore e di intelligenza emotiva.* Le prime tre lezioni avranno lo scopo di avvicinare i partecipanti alla consapevolezza del sé, inteso non solo come corpo fisico, ma anche come interiorità. A tal fine verranno proposti esercizi di vocalizzazione, di riequilibrio energetico ed un primo approccio al body scan e alla meditazione basata sul respiro.

Dal punto di vista teorico, verrà evidenziato come la consapevolezza di sé dipenda dall'armonia dei "tre cervelli", dal riuscire a far sì che istinti, emozioni e pensieri siano in sintonia tra di loro.

II MODULO: *Consapevolezza corporea e blocchi energetici.* Le seconde tre lezioni saranno basate su esercizi di grounding, di energetica dolce e di energetica forte al fine di evidenziare le diverse possibilità di espressione e di risposta del nostro corpo e di come esse si attivino, anche inconsapevolmente, nelle diverse situazioni quotidiane.

Dal punto di vista teorico verrà posto l'accento sugli automatismi messi in campo nel vivere di ogni giorno e su come essi siano in grado di generare pensieri ed azioni, anche nostro malgrado. Sarà quindi evidenziato come il porre consapevolezza a questi processi automatici possa essere d'aiuto nel superamento di blocchi energetici dannosi alla salute.

III MODULO: *Consapevolezza globale.* Negli ultimi due incontri si inviteranno i partecipanti alla riflessione sull'interconnessione, cioè su quanto ognuno di noi sia responsabile non solo della propria salute psicofisica, ma anche di quella del nostro microcosmo e del macrocosmo in cui viviamo.

Verranno suggerite delle letture che mettano in evidenza il concetto di entanglement, cioè di come ogni azione e addirittura anche ogni intenzione, riverberi su tutto ciò che ci circonda.

In ogni incontro si darà uno spazio sempre maggiore alla meditazione sul respiro e al Body Scan.

Al termine di ogni incontro ci sarà una condivisione libera da parte dei partecipanti e, nel caso in cui si creino le circostanze idonee, verranno proposte attività di disegno psicosomatico e di scrittura creativa.

NUMERO PARTECIPANTI:al fine di ottimizzare gli incontri è auspicabile rivolgersi a classi formate da 12 /15 insegnanti.

Al Dirigente scolastico

del 2^ I.C. di ANZIO

Oggetto: Richiesta di partecipazione all'intervento formativo **MINDFULNESS COME STRUMENTO EDUCATIVO**

L sottoscritt_ _____

- Docente di scuola dell'infanzia
- Docente di scuola primaria
- Docente di scuola secondaria 1^ grado

CHIEDE

di poter partecipare al all'intervento formativo **MINDFULNESS COME STRUMENTO EDUCATIVO** presso il 2^ I.C. di **Anzio**

Anzio, _____

Firma
