



LICEO SCIENTIFICO STATALE "Giovanni Marinelli"

Viale Leonardo da Vinci 4 — 33100 Udine Tel.

0432/46938 - Fax 0432/471803

dirigente@liceomarinelli.it -

www.liceomarinelli.gov.it

Prot n 4258 /C14

Udine 10/07/2019

Alle scuole Secondarie di secondo grado

dell'Ambito 7-8- 9 del FVG

Ai referenti per il PNFD

PNF AMBITO 8 TERZA ANNUALITA'

CORSO N 25 BANDO 2 -

TITOLO: COMPETENZE PER UNA SCUOLA INCLUSIVA- MINDFULNESS E YOGA

(rif. codice SOFIA 32605)

Docente formatore: CAPURSO VIVIANA – libero professionista - Esperto Formatore

MINDFULNESS

La Mindfulness è una tecnica per la riduzione dello stress che si basa sulla pratica della consapevolezza.

Questo metodo lavora sulla concentrazione e sulla presenza mentale, favorendo il benessere psico-fisico dell'individuo, ed è stato standardizzato negli anni '80 da un biologo molecolare del MIT: Jon Kabat-Zinn. Le prime applicazioni hanno dato risultati positivi nei contesti sanitari, ospedalieri ed educativi, con effetti sulla riduzione dei sintomi di ansia, stress, depressione.

La mindfulness è un'attitudine umana universale: consiste nell'essere attento al dispiegarsi dell'esperienza nel "qui e ora", mantenendo un atteggiamento non giudicante. Permette di imparare a "fermarsi" per evitare di mettere in atto reazioni comportamentali inadeguati e (schemi mentali, tendenze alla ripetizione, riflessi condizionati, *lifetrap*, pregiudizi) e rappresentazioni del sé inautentiche

MINDFULNESS AL MARINELLI

OBIETTIVI DEL CORSO: riduzione dello stress e dell'ansia, riduzione sintomi sindrome di *burnout*, miglioramento della concentrazione, miglioramento della gestione del tempo, miglioramento dell'efficacia professionale, sviluppo di atteggiamento aperto e non giudicante verso la realtà e se stessi.

DURATA DEL CORSO:

il corso ha la durata di 30 ore così suddivise

6 ore lezione presenza con formatore

12 ore presenza con formatore per trasmissione pratiche ,

2 ore restituzione finale. A Questo si somma attività laboratoriale pratica

CALENDARIO

09 settembre ore 15.00-18.20 (3h20)

10 settembre ore 15.00-18.20 (3h20)

16 settembre ore 15.00-18.20 (3h20)

17 settembre ore 15.00-18.20 (3h20)

23 settembre ore 15.00-18.20 (3h20)

24 settembre ore 15.00-18.20 (3h20)

GLI INTERVENTI

Ogni intervento è diviso in 3 fasi:

- Introduzione di un argomento
- Meditazione e attività laboratoriale
- Restituzione
-

SUDDIVISIONE DELLE ORE E ARGOMENTI TRATTATI:

9 settembre ore 15.00-18.20 (3h20):

1 ora lezione presenza con formatore

"Origine, fondamenti storici e neuroscientifici della meditazione mindfulness"

2 ore laboratorio: meditazione di base, primi esercizi di consapevolezza, portare la consapevolezza nelle attività quotidiane.

20 minuti restituzione

10 settembre ore 15.00-18.20(3h20)

1 ora lezione presenza con formatore

"Il concetto di disidentificazione dai propri pensieri, gli effetti della disidentificazione sul cervello e sulla psiche"

2 ore laboratorio: meditazione Vipassana, esercizi di disidentificazione dai pensieri. La disidentificazione come strumento per gli studenti nella gestione delle valutazioni.

20 minuti restituzione

16 settembre ore 15.00-18.20(3h20)

1 ora lezione presenza con formatore

"De-automatizzarsi, la modalità mindlessness, come disinserire il pilota automatico dalle nostre azioni e dai nostri pensieri. I danni che tecnologia e multitasking causano alla nostra mente."

2 ore laboratorio: meditazione di consapevolezza, esercizi di de-automatizzazione. La de-automatizzazione in classe nelle situazioni con fattori stressogeni.

20 minuti restituzione

17 settembre ore 15.00-18.20(3h20)

1 ora lezione presenza con formatore

"Scendere all'interno dell'ansia: la meditazione mindfulness per i momenti di ansia, panico, depressione"

2 ore laboratorio: meditazione sull'ansia e sulla paura, esercizi di gestione dell'ansia. La gestione cooperativa delle attività di valutazione degli elaborati di classe.

20 minuti restituzione

23 settembre ore 15.00-18.20(3h20)

1 ora lezione presenza con formatore

"Il lavoro sulla parte critica: compassion focused therapy e suoi effetti. Come la texture emotiva del dialogo interiore forgia il nostro cervello"

2 ore laboratorio: meditazione sulla parte critica, elaborazione scritta o disegnata della parte critica. Gestione dei pensieri giudicanti nel contatto con la classe.

20 minuti restituzione

24 settembre ore 15.00-18.20(3h20)

1 ora lezione presenza con formatore

"La spirale del burnout: definire il burnout, riconoscere il livello di stress, uscire dalla spirale, programmazione delle azioni di consapevolezza quotidiana."

2 ore laboratorio: meditazione di consapevolezza, esercizio: il sassolino che affonda nella quiete, test sul burnout, esercizi di riconoscimento dei segnali di burnout in classe e fuori, affrontare il burnout.

20 minuti restituzione

TOTALE:

6 ore lezione presenza con formatore

12 ore attività presenza con formatore per trasmissione pratiche mindfulness ai corsisti

2 ore restituzione finale, condivisione esperienze

TOTALE 20 ORE

ATTIVITÀ LABORATORIALE PRATICA, APPROFONDIMENTO E PRATICA PERSONALE, ANALISI MATERIALI INVIATI

20 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana per 3 settimane: meditazione personale (tot. 5 ore)

10 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana per 3 settimane: esercizi mindfulness (tot. 2,5 ore)

2,5 ore: lettura dei materiali e compilazione del diario

TOTALE 10 ore

TOTALE ORE: 30

MATERIALI /LOCATION (a cura dell'Istituto ospitante)

Una stanza in cui poter rimanere seduti distanti su sedie o su cuscino da meditazione. Stanza non esposta a eccessivo rumore.

EVENTUALI MATERIALI INDIVIDUALI (a cura del corsista)

Cuscino da meditazione, tappetino, coperta.

MATERIALI FORNITI:

- File audio meditazione guidata dalla voce dell'istruttore
- Lista di letture utili per l'approfondimento delle tematiche affrontate
- Approfondimenti del corso (articoli scientifici di riferimento, tecniche, meditazioni)
- Trascrizione di meditazioni da svolgere personalmente o con gli studenti
- Esercizi da svolgere in autonomia a casa
- Diario settimanale che i corsisti possono completare e discutere con il trainer.

METODOLOGIA

Attività Seminariale

Laboratori

Sperimentazione

Direttore del corso: prof.ssa Rossi Anna Maria docente presso Liceo Scientifico Marinelli di Udine (anna.rossi@liceomarinelli.it)

ISCRIZIONE

Per l'iscrizione al corso i docenti interessati dovranno accedere alla piattaforma S.O.F.I.A. - Sistema Operativo per la Formazione e le Iniziative di Aggiornamento dei docenti (sofia.istruzione.it) digitando il codice dell'iniziativa **32605** o il titolo del corso al seguente indirizzo <http://www.istruzione.it/pdgg/> entro e non oltre il **15 AGOSTO**. Alla piattaforma si accede con le credenziali di Istanze OnLine.

Per ragioni organizzative, il corso prevede la partecipazione di massimo **30 docenti**. | docenti in esubero riceveranno una comunicazione all'indirizzo mail collegato alle credenziali di Istanze OnLine.

L'iscrizione al corso è considerata vincolante. In caso di sopravvenuta impossibilità di partecipare al corso i docenti sono invitati a darne comunicazione al Direttore dei corsi prof.ssa ROSSI ANNA MARIA del Liceo Scientifico "Marinelli" di Udine (anna.rossi@liceomarinelli.it)

ATTESTATO

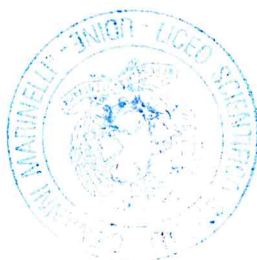
Al termine del corso i docenti che avranno frequentato almeno il 75% delle ore di lezione e svolto le attività previste dal corso, **dopo aver compilato il questionario di gradimento potranno scaricare l'attestato direttamente dalla piattaforma S.O.F.I.A.**

ACCREDITAMENTO

Il corso è accreditato dall'Ufficio Scolastico Regionale del Friuli Venezia Giulia per l'A.S. 2018/2019 ai sensi del decreto n. 8139 del 16 Luglio 2018 - Direttiva Ministeriale n. 170 del 21 marzo 2016.

Il Direttore del corso

Prof.ssa Anna Maria ROSSI



IL DIRIGENTE SCOLASTICO

LICEO SCIENTIFICO "G. MARINELLI" di UDINE
SCUOLA CAPOFILA DELLA RETE AMBITO N 8 FVG

Stefano STEFANEL

Firma autografa

sostitutiva a mezzo stampa ai sensi ex art. 3 co.2
D.lgs 39/93