



Liceo Scientifico Statale "Giovanni Marinelli"

Viale Leonardo da Vinci, 4 - 33100 UDINE tel. 0432/46938 - fax 0432/471803

C.F. 80006880308 – COD. MECC. UDPS010008 – CODICE IPA UFYXMC

e-mail: udps010008@istruzione.it – udps010008@pec.istruzione.it

Prot n 2128/c12

Udine 12/04/2021

**AI DOCENTI delle scuole d'infanzia, primaria
appartenenti alle scuole della rete di scopo per la formazione**

- **ISTITUTI DELL'AMBITO 7** – Istituto comprensivo di Gemona del Friuli, Istituto comprensivo Gortani di Comeglians, Istituto comprensivo Linussio-Matiz di Paluzza, Istituto comprensivo di Tricesimo, Istituto comprensivo di Tavagnacco, Istituto comprensivo di Faedis, Convitto Paolo Diacono di Cividale del Friuli, Istituto comprensivo di Cividale del Friuli, Istituto comprensivo di Fagagna, Istituto comprensivo di Majano-Forgaria, Istituto comprensivi di Buja, Istituto comprensivo - Pagnacco-Martignacco, Istituto comprensivo San Daniele del Friuli, Istituto comprensivo Trasaghis, , Istituto comprensivo di Tarcento, Istituto onnicomprensivo Bachmann di Tarvisio.
- **ISTITUTI DELL'AMBITO 8** – Istituto comprensivo Udine 1, Istituto comprensivo Udine 2, Istituto comprensivo Udine 3, Istituto comprensivo Udine 4, Istituto comprensivo Udine 5, Istituto comprensivo Udine 6, CPIA di Udine,
- **ISTITUTI DELL'AMBITO 9** – Istituto comprensivo di Pozzuolo del Friuli, Istituto comprensivo di Basiliano-Sedegliano, Istituto comprensivo di Pasian di Prato, Istituto comprensivo Deganutti di Latisana
- **ISTITUTI DELL'AMBITO 10** – Istituto comprensivo delle valli Meduno/Cosa/Arzino, Istituto comprensivo di Spilimbergo
- **ISTITUTI DELL'AMBITO 11** – Istituto comprensivo Zanzotto di Caneva, Istituto comprensivo Rorai-Cappuccini di Pordenone

CORSO N 24 PNF A.S.2021/2022

ID SOFIA 72244

Titolo del corso: "SPERIMENTARE LA MINDFULNESS IN SEZIONE/CLASSE"

Destinatari/Destinatarie: Docenti scuole infanzia e primaria (max15iscritti)

Docenti formatori: Dott.ssa Orso Silvia

Sede degli incontri: palestra scuola primaria di Povoletto (Via Casali Merlo n.1, Località Marsure di Sotto – 33040 Povoletto - UD)

Durata: 25 ore (20 in presenza, 5 di autoformazione)

Periodo di svolgimento: dal 29 aprile a al 24 giugno 2022

Obiettivi:

- Migliorare la qualità di vita
- Aumentare la resilienza
- Promuovere un atteggiamento non giudicante verso se stessi, gli altri e l'esperienza
- Migliorare la capacità di attenzione e concentrazione
- Avere cura di sé, degli altri e delle relazioni
- Acquisire conoscenze teoriche e aggiornamenti in tema di:
 - caratteristiche e organizzazione degli schemi mentali che ostacolano il benessere psicologico (tendenze alla ripetizione, ruminazione mentale, riflessi condizionati).
 - mindfulness (presenza mentale): tecnica per la riduzione dello stress che si basa sulla pratica della consapevolezza.
- Acquisire abilità tecniche o pratiche in tema di:
 - pratica della consapevolezza mentale come disposizione intenzionale a essere attenti al dispiegarsi dell'esperienza nel "qui e ora" con atteggiamento non giudicante.

Al termine del corso i partecipanti conosceranno i fondamenti della meditazione mindfulness e le pratiche ad essa connessa. In particolar modo sapranno come praticare la consapevolezza: a) del respiro; b) del corpo (body-scan); c) e dei contenuti della mente e conosceranno alcuni dei principi base della Mindful Self Compassion.

Contenuti:

Breve descrizione delle 8 sessioni del corso

Gli incontri avranno una durata di due ore e 30 minuti: 40 minuti di spiegazione dei contenuti teorici (caratteristiche della mindfulness, principi base della Mindful Self Compassion e collegamento con gli studi di neuroscienze) e fino a 20 minuti di confronto e domande; 30/45 minuti di esercitazione pratica (apprendimento delle tecniche della mindfulness mediante esercizi pratici: concentrazione sul respiro; body-scan; presenza mentale; mindfulness in movimento); fino a 45 minuti di confronto e discussione nel gruppo.

Metodologia:

- Spiegazione dei contenuti teorici
- Istruzioni guidate nelle pratiche di meditazione mindfulness
- Circle time di gruppo
- Riflessione su tecniche e video
- Confronto e discussione nel gruppo ed esercizi di comunicazione mindful per migliorare la consapevolezza nella vita di tutti i giorni
- Rielaborazione da parte dei partecipanti
- Esercitazioni pratiche

Tipologia materiale didattico consegnato

- Dispensa preparata dal docente
- Audio delle sessioni pratiche da ascoltare quotidianamente
- Indicazioni bibliografiche

Articolazione oraria:

Incontri in presenza

- ✓ Venerdì 29 aprile: dalle ore 16.50-19.20
- ✓ Venerdì 6, 13, 20 e 27 maggio
- ✓ Venerdì 10, 17 e 24 giugno

Incontri asincroni

5 ore di autoformazione

Direttore del corso: Dirigente scolastico Elena Romano - e mail- dirigente@icfaedis.net

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 **72244** o il titolo del corso al seguente indirizzo

<http://www.istruzione.it/pdgg/> entro e non oltre il **22/04/2022**.

Alla piattaforma si accede con le credenziali di Istanze OnLine.

Per ragioni organizzative, il corso prevede la partecipazione di un massimo di 15 docenti.

I docenti in esubero riceveranno una comunicazione all'indirizzo mail collegato alle credenziali di Istanze OnLine.

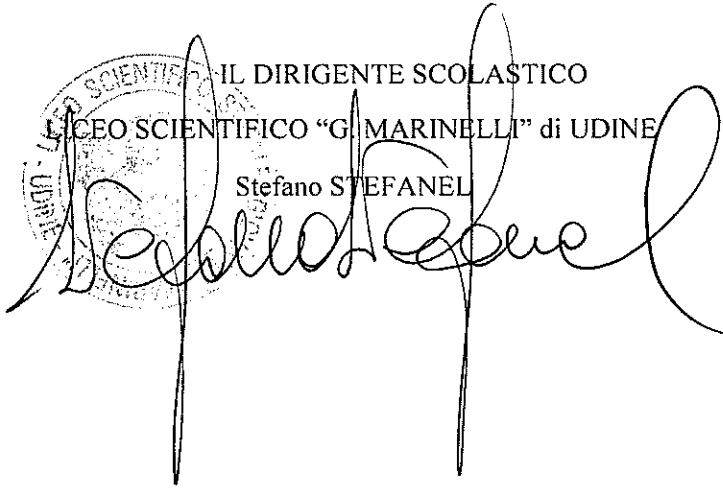
Attestato

Al termine del corso i docenti che avranno frequentato almeno il 75% delle ore di lezione, **concluso il questionario su Sofia** e svolto le attività previste dal corso riceveranno un attestato di partecipazione.

Il Direttore del Corso

Elena Romano

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
LICEO SCIENTIFICO "G. MARINELLI" di UDINE
Stefano STEFANEL

A circular official stamp of the Liceo Scientifico "G. Marinelli" di Udine is visible in the background. It contains the text "LICEO SCIENTIFICO", "G. MARINELLI", "UDINE", and "1977". Overlaid on this stamp is a large, fluid handwritten signature in black ink, which appears to read "Stefano Stefanel".