



LICEO SCIENTIFICO STATALE "Giovanni Marinelli"
Viale Leonardo da Vinci 4 — 33100 Udine Tel. 0432/46938 - Fax 0432/471803
C.F. 80006880308 COD.MECC:UDPS010008
e-mail:udps010008@istruzione.it-Sito.www.liceomarinelli.edu.it

PROT N 2187/c12

Udine 14 aprile 2022

AI DOCENTI APPARTENENTI ALLA RETE

- **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

PNF ID SOFIA 72295

A.S.2021/2022

Titolo del corso: 23 "SPERIMENTARE LA MINDFULNESS IN CLASSE"

Destinatari/Destinatarie: 15 Docenti scuole infanzia e primaria

Docenti formatori: Orso Silvia

Sede degli incontri: palestra Istituto Comprensivo Basiliano via Carnia 15, 33031 Basiliano

Durata: a partire da lunedì 2 maggio, ogni lunedì dalle ore 16.15 alle ore 18.45, ogni incontro durerà 2 ore e mezza

Periodo di svolgimento: da maggio a 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.

I corsisti dovranno avere un abbigliamento comodo essere forniti di coperta e cuscino.

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 SINCRONI E ASINCRONI)

Incontri sincroni:

Lunedì 2, 9, 16, 23, 30 maggio: dalle ore 16.15-18.45

Lunedì 6, 13, 20 giugno dalle ore 16.15-18.45

5 ore: attività di autoformazione. Le modalità' saranno comunicate dalla formatrice nel corso del primo incontro. (attività asincrona)

Direttore del corso: prof. Anna Maria Rossi, docente presso Liceo Scientifico "G.Marinelli" di Udine
(anna.rossi@liceomarinelli.edu.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 **72295** o il titolo del corso al seguente indirizzo <http://www.istruzione.it/pdgi/> entro e non oltre il **30 aprile 2022**

. Alla piattaforma si accede con le credenziali di Istanze OnLine.

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

Anna Maria ROSSI

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

LICEO SCIENTIFICO "G.MARINELLI" di UDINE

Stefano STEFANEL

