

FUTURA

LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



Italiadomani
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA

Liceo Scientifico Statale "Giovanni Marinelli"



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

C.F. 80006880308 - COD. MECC. UDPS010008 - COD. IPA UFYXMC

e-mail: udps010008@istruzione.it - PEC: udps010008@pec.istruzione.it sito: www.liceomarinelli.edu.it

ALLA RETE DI SCOPO PER LA FORMAZIONE

ALLA FORMATRICE DOTT. SILVIA ORSO

ALLA DIRETTRICE PROF.ANNA MARIA ROSSI

PROT N

PNF ID 84342

A.S.2022/2023

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

Presentazione

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.

FUTURA

LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



Italiadomani
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA

Liceo Scientifico Statale "Giovanni Marinelli"



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

C.F. 80006880308 - COD. MECC. UDPS010008 - COD. IPA UFYXMC

e-mail: udps010008@istruzione.it - PEC: udps010008@pec.istruzione.it sito: www.liceomarinelli.edu.it

Destinatari/Destinatario: Docenti scuole infanzia, primaria e Secondaria 1 grado
che hanno partecipato al LIVELLO I (max. 15)

Docenti formatori: SILVIA ORSO

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

Durata: 10 ore di formazione sincrona e 2 ore di formazione asincrona

Periodo di svolgimento: GIUGNO 2023

Obiettivi:

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

FUTURA

LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



Italiadomani
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA

Liceo Scientifico Statale "Giovanni Marinelli"



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

C.F. 80006880308 - COD. MECC. UDPS010008 - COD. IPA UFYXMC

e-mail: udps010008@istruzione.it - PEC: udps010008@pec.istruzione.it sito: www.liceomarinelli.edu.it

Migliorare la qualità di vita

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

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**

FUTURA

LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



Italiadomani
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA

Liceo Scientifico Statale "Giovanni Marinelli"



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

C.F. 80006880308 - COD. MECC. UDPS010008 - COD. IPA UFYXMC

e-mail: udps010008@istruzione.it - PEC: udps010008@pec.istruzione.it sito: www.liceomarinelli.edu.it

Tipologia materiale didattico consegnato

§ Dispensa preparata dal docente

§ Audio delle sessioni pratiche da ascoltare quotidianamente

§ Indicazioni bibliografiche

Calendario (INCONTRI SINCRONI E ASINCRONI)

ORE IN PRESENZA

16 giugno 2023 16.50/19.20

23 giugno 2023 16.50/19.20

29 giugno 2023 16.50/19.20

30 giugno 2023 13.30/16.00

2 ore Asincrone

**Direttore del corso: prof. Anna Maria Rossi, docente presso Liceo Scientifico
"G.Marinelli" di Udine (anna.rossi@liceomarinelli.edu.it)**

Iscrizione

PER I DOCENTI A TEMPO INDETERMINATO

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 ID 84342 o il titolo del corso al seguente indirizzo

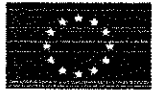
<http://www.istruzione.it/pdgif/> entro e non oltre 15 giugno 2023

Alla piattaforma si accede con le credenziali di Istanze OnLine.

PER I DOCENTI A TEMPO DETERMINATO

FUTURA

LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



Italiadomani
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA

Liceo Scientifico Statale "Giovanni Marinelli"



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

C.F. 80006880308 - COD. MECC. UDPS010008 - COD. IPA UFYXMC

e-mail: udps010008@istruzione.it - PEC: udps010008@pec.istruzione.it sito: www.liceomarinelli.edu.it

tramite e Mail con ID CORSO E TITOLO indirizzata a
anna.rossi@liceomarinelli.edu.it

Attestato

DOCENTI A TEMPO INDETERMINATO

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 potranno scaricare l'attestato di partecipazione .

DOCENTI A TEMPO DETERMINATO

Al raggiungimento del 75% della frequenza a conclusione del corso riceveranno un attestato da ILiceo Marinelli.

Il Direttore del Corso

Anna Maria ROSSI

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

LICEO SCIENTIFICO "G.MARINELLI" di UDINE

Stefano STEFANEL