



I.I.S. BODONI-PARAVIA

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE - GRAFICA E COMUNICAZIONE
FOTOGRAFIA • PRODUZIONE AUDIO - VIDEO • GRAFICA MULTIMEDIALE



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per Interventi in materia di edilizia
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

MIUR



I.I.S. BODONI • PARAVIA

CIRCOLARE

183/gg

Destinatari

Genitori

☐

Ass. amm.

☐

Docenti

☐

Ass. tecn.

☐

Allievi

☐

Collab.

☒

Dir.

☐

Scol..

☐

Scol.

Dsga

☐

data 19/02/18

Oggetto: Corso di formazione per docenti e personale ATA dedicato alla presentazione della pratica di Mindfulness.

A tutti i docenti e personale ATA.

Il termine Mindfulness è tradotto "attenzione consapevole". Mindfulness significa vivere il momento presente in maniera intenzionale e non giudicante: guardare veramente le cose per quello che sono e non per quello che si è abituati a pensare, a temere o a sperare che siano. La Mindfulness ha l'obiettivo di darci maggiore possibilità di scelta liberandoci dalla reattività e dagli automatismi. Si basa sulla laicizzazione di pratiche di meditazione della tradizione buddhista ed ha effetti psicofisici validati con il metodo scientifico.

I tre incontri saranno tenuti da Maria Rosa Bovero, Psicologa Psicoterapeuta e da Tommaso Megale insegnante di sostegno di questo Istituto (tirocinanti del Master in Neuroscienze Mindfulness e Pratiche Contemplative dell'Università di Pisa).

Gli incontri pratico teorici sono basati su una didattica esperienziale accompagnata da momenti di spiegazione dedicati alla storia della Mindfulness, al suo funzionamento in termini di neurofisiologia, al suo impiego all'interno del contesto scolastico ed alla pratica concreta nella vita quotidiana.

- 20 febbraio 2018 ore 14,30 -16,30
- 6 marzo 2018 ore 16,30 -18,30
- 27 marzo 2018 ore 14,30 -16,30

Si prega di apporre la propria adesione sul foglio firme.

Il Referente

Prof.MEGALE Tommaso

* Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa GARRONE Elena Maria
Per il Dirigente
Prof.ssa Cristiana GENOVESE

*firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art.3comma 2Dlgs 39/93