



Ministero dell'Istruzione e del Merito
Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia
ISTITUTO COMPRESIVO STATALE di VALMOREA
Via Roma, 636 – 22070 VALMOREA (CO)
tel. 031806290 C.F. 80012680130
e-mail: COIC82600Q@istruzione.it PEC: COIC82600Q@pec.istruzione.it
sito web: www.icvalmorea.edu.it



Scuola Primaria ALBIOLO	Scuola Primaria D. Alighieri BINAGO	Scuola Primaria E. Bernasconi SOLBIATE con CAGNO	Scuola Primaria Don C. Gnocchi SOLBIATE con CAGNO
Scuola Primaria RODERO	Scuola Primaria B. Munari VALMOREA	Scuola Secondaria 1° F.lli Cervi BINAGO	Scuola Secondaria 1° G. da Milano VALMOREA

Valmorea, 28 agosto 2023

- *Ai DOCENTI di Scuola PRIMARIA
dell'IC di VALMOREA*

COMUNICATO INTERNO

Oggetto: CORSO DI FORMAZIONE MINDFULNESS

Si comunica che, **presso un plesso dell'IC Valmorea**, nel mese di settembre, si terrà un corso di formazione sulla Mindfulness condotto dalla Dr.ssa Silvia Cervone.

DATA	ORARIO
LUNEDÌ 4 SETTEMBRE 2023	14:00-16:00
LUNEDÌ 11 SETTEMBRE 2023	14:00-16:00
VENERDÌ 15 SETTEMBRE 2023	14:30-16:30
GIOVEDÌ 21 SETTEMBRE 2023	14:30-16:30

PRESENTAZIONE

La mindfulness è una esperienza che favorisce la nascita ed il mantenimento di stati mentali salutari, tra cui la capacità di generare calma e fiducia in se stessi, la crescita della consapevolezza, lo sviluppo della concentrazione e di attitudini positive come la gentilezza, la gratitudine e la connessione nel gruppo.

La mindfulness rappresenta uno strumento chiave nella promozione al benessere in quanto è una pratica di semplice apprendimento senza effetti collaterali e con evidenti effetti positivi sul miglioramento della salute e sulla gestione delle emozioni. Gli studi scientifici hanno dimostrato che la pratica mindfulness è in grado di provocare cambiamenti salutari nel cervello: oltre a prevenire la depressione, infatti, influisce positivamente sugli schemi cerebrali che stanno alla base dell'ansia, dello stress e della rabbia. Migliora la creatività, la memoria, le relazioni personali.

Diverse ricerche hanno evidenziato come, in particolare alcune qualità della relazione educative, siano coinvolte nel produrre i maggiori benefici nell'apprendimento: attenzione e presenza mentale, empatia, fiducia, calore, comprensione, accettazione, gentilezza, supporto positivo e incondizionato, coerenza tra insegnante e allievo, miglioramento delle relazioni tra colleghi (Bohart, Elliott, Greenberg & Watson, 2002). Il percorso mindfulness per insegnanti, in quest'ottica, supportando lo sviluppo di attitudini mentali che facilitano una relazione efficace con colleghi, studenti e genitori, riducono lo stress quotidianamente prodotto dalla difficile arte dell'educare e promuovono processi di salute che contrastano i fenomeni di burnout caratteristico delle professioni d'aiuto.

OBIETTIVI

1. Conoscere la pratica mindfulness e i suoi effetti positivi sulla gestione dello stress e delle emozioni
2. Sperimentare ed acquisire alcune pratiche di mindfulness formali e informali attuabili nella vita quotidiana e in classe
3. Rinforzare la coesione nel gruppo

CONTENUTI

- I benefici della consapevolezza e come può aiutarci a rispondere allo stress anziché a reagire.
- Pratiche di mindfulness sul respiro e il corpo.
- Il non giudizio e l'accoglienza di sé.

PARTECIPANTI

Il percorso è rivolto ai **docenti di Scuola Primaria**.

Il numero dei partecipanti può variare da un minimo di 8 a un massimo di 25.

CONDUTTRICE

Dott.ssa Silvia Cervone, psicologa, specializzata nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi specifici dell'apprendimento, del disturbo da deficit di attenzione e iperattività e nella prevenzione del disagio psichico in bambini e adolescenti; facilitatrice Mindfulness and Compassion; consulente scolastica.

MATERIALE OCCORRENTE

I partecipanti sono inviati a portare un tappetino.

I docenti interessati a partecipare sono invitati ad iscriversi attraverso un link che sarà inoltrato venerdì 1 settembre 2023 e che sarà attivo fino a sabato 2 settembre 2023.

Non saranno accettate iscrizioni anticipate.

Si ringrazia per la collaborazione.

II DIRIGENTE SCOLASTICO

Dott. Massimiliano Branchini

*Firma autografa omessa ai sensi dell'art. 3 del D. Lgs.
n. 39/1993*