



Torino, 26 giugno 2017
Prot.n.

Ai Dirigenti degli Istituti Scolastici Statali dell'Ambito Torino 01
LORO SEDI

Ai docenti dell'IC Tommaseo
LORO SEDI

OGGETTO: Iscrizione al modulo di formazione MINFULNESS – finanziato nell'ambito del piano nazionale di formazione del personale docente di cui al DM 19 ottobre 2016 n. 797- Ambito TO01

In riferimento all'oggetto si comunica, per opportuna diffusione, che il corso di formazione riservato ai docenti delle scuole dell'Ambito TO01 dal titolo ***Mindfulness Based Stress Reduction***, di cui si allega breve scheda disintesi, sarà attivato presso la sede Tommaseo di via dei Mille, 15 a partire da mercoledì 27 settembre con orario 15.00 - 17.00 per un totale di 8 incontri a cadenza settimanale per un totale di 16 ore di formazione in presenza.

Le iscrizioni saranno accolte sino a concorrenza di un massimo di 30 partecipanti. Ove le richieste di partecipazione fossero in esubero sarà valutata la possibilità di replicare il modulo formativo.

Per iscriversi i docenti interessati dovranno utilizzare il link seguente:
<https://goo.gl/forms/i2rYsJTbCAjImOr93>

Grazie per la collaborazione

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Lorenza Patriarca

UNITA' FORMATIVA 4.6 Coesione sociale e prevenzione del disagio giovanile globale

A – STRUTTURA DEL PERCORSO: 8 moduli di due ore+ 5 ore di tutoring per classe sperimentatrice a carico delle scuole

ATTIVITA' IN PRESENZA	Titolo e descrizione di ciascun modulo formativo	Obiettivi	Docenti Coinvolti e ore di impegno
Attività laboratoriale	Mindfulness MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) il programma MBSR, sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn dell'Università di Boston negli anni '80 è il protocollo, validato scientificamente). Il significato della parola mindfulness si riferisce ad uno stato mentale che ha a che fare con particolari qualità dell'attenzione e della consapevolezza. Questa capacità, può essere coltivata e sviluppata in maniera sistematica grazie a specifiche tecniche estrapolate da tradizioni meditative. Alcuni studi neurologici hanno riconosciuto alle tecniche del Mindfulness la capacità di promuovere le funzioni integrative della corteccia prefrontale che sono implicate in processi di regolazione corporea, di sintonia interpersonale, di stabilità emotiva, di flessibilità di risposta, di conoscenza di sé. Il corso si propone di formare attraverso i protocolli e training di mindfulness (adattandoli al contesto scolastico di riferimento) i docenti che possano utilizzare poi il metodo nella didattica per migliorare la capacità di regolare le emozioni, migliorare l'attenzione e la fiducia nelle capacità degli allievi. I docenti stessi sperimenteranno una dimensione di equilibrio e benessere, apprendendo alcune tecniche per combattere ansia e stress, per ottenere lucidità mentale e controllo delle emozioni	- Imparare ad avere un atteggiamento meno giudicante - Migliorare le relazioni all'interno della classe - Rafforzare l'equilibrio psico-fisico e il sistema immunitario - Accrescere la capacità di gestire gli stati emotivi disfunzionali - Condividere strategie didattiche attraverso tecniche di meditazione/apprendimento per fronteggiare l'aumento di atteggiamenti di disagio scolastico - Professionalizzare la funzione docente	30 docenti in verticale (infanzia, primaria, secondaria primo grado) 8 incontri di gruppo di 2 h settimanali per un totale di due mesi