



Unione Europea
P.O.N. - "Competenze per lo Sviluppo" (FSE)
P.O.N. - Ambiente per l'apprendimento (FESR)
D.G. Occupazione, Affari Sociali e pari Opportunità
D.G. Politiche Regionali



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
D.G. per gli Affari Internazionali - Ufficio IV
Programmazione e gestione dei fondi strutturali europei
e nazionali per lo sviluppo e la coesione sociale



LICEO STATALE CLASSICO – LINGUISTICO – SCIENZE UMANE

“Publio Virgilio Marone”

Via Flavio Gioia n°16 – 80062 Meta (NA) TELEFONO: 0818786662 FAX: 0818088291

E-mail Istituzionale napc130004@istruzione.it

Codice scuola NAPC130004 – CODICE FISCALE: 82007990631

AVVISO N. 550/ Portaleargo

LICEO CLASSICO LINGUISTICO SCIENZE UMANE
"P. V. MARONE" - META (NA)
Prot. 0002982 del 28/05/2021
08 (Uscita)

Agli ALUNNI

Alle FAMIGLIE

Ai DOCENTI

Al personale ATA

Loro sedi

OGGETTO: Presentazione del progetto di formazione “La felicità e il benessere: accettare l’ansia e riconoscerla come risorsa mediante la mindfulness”- MODALITÀ DI ISCRIZIONE [a.s.2020/2021]

Il “decreto sostegni” (art.31 del DL 22 marzo 2021 n. 41) ha allocato risorse finanziarie per “*specifici servizi professionali per il supporto e l’assistenza psicologica*” (art.31 comma 1 paragrafo b) da rivolgere a studentesse e studenti, oltre che al personale scolastico, in relazione alla prevenzione e al trattamento dei disagi e delle conseguenze derivanti dall'emergenza epidemiologica da COVID-19 e non solo.

Entro tale quadro, il nostro Istituto propone un **percorso di crescita personale per gli alunni**, basato sulla pratica della *mindfulness* (consapevolezza). Essa non è altro che prestare attenzione intenzionalmente, nel momento presente, con un atteggiamento non giudicante (Kabat-Zinn); è osservare la nostra tendenza a giudicare, ad aggrapparci a preoccupazioni del passato e a rifiutare di entrare nel momento presente (Stephen Hayes et al, 2013); è un modo per prendersi cura di sé stessi e della propria mente.

Numerosissimi studi scientifici indicano un miglioramento sul piano del benessere cognitivo, emotivo e corporeo: è stato provato che migliora la risposta del sistema immunitario; diminuisce la percezione del dolore; aumenta le emozioni positive; diminuisce la depressione; riduce l’ansia e lo stress, aumenta l’intelligenza emotiva e il senso di compassione, migliora la capacità di regolare le emozioni e aumenta l’attenzione.

IL PERCORSO

Durante il corso si intende fornire un primo approccio alla *mindfulness* nei suoi elementi di base per praticare la consapevolezza a scuola e nella propria vita. È un **percorso esperienziale di 8 incontri** che richiede la partecipazione degli alunni in piccoli gruppi in presenza; **ogni incontro avrà la durata di 1,5 ore**. Gli alunni, poi, continueranno a praticare la *mindfulness* dopo gli incontri in maniera informale, quando vorranno, mediante l’utilizzo di file audio e schede per promuovere la pratica. La *mindfulness* è palestra per la mente e, come quella per il corpo, richiede un allenamento costante.

Il corso sarà tenuto dal prof. Giuseppe Esposito, psicologo, psicoterapeuta e docente di Scienze Umane, con la collaborazione del **prof. Bartolomeo Arpino**, docente di Scienze motorie.

La struttura degli incontri sarà così organizzata:

- 1) prima parte teorica di presentazione dei presupposti legati alla tecnica;
- 2) esperienza guidata;
- 3) breve riflessione sulla tecnica utilizzata.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Per inoltrare la richiesta di iscrizione bisognerà collegarsi al seguente Link moduli Google mediante il proprio account Google della scuola e rispondere ad un breve questionario **entro e non oltre le ore 13.00 di sabato 5 giugno p.v.**

<https://forms.gle/sbfuyC9W5zda3bxc7>

Dopo la raccolta delle iscrizioni, si formeranno i gruppi e verrà predisposto il calendario degli incontri che sarà immediatamente comunicato ai corsisti.

Meta, 28 Maggio 2021



Per **Il Dirigente Scolastico**
Immacolata Arpino

Documento firmato digitalmente

ai sensi del D. Lgs. 82/2005

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Immacolata Arpino", written over the printed name.