

Ministero dell'Istruzione

Istituto Comprensivo Statale "Alessandro Manzoni" di Rosate

Viale delle Rimembranze 34/36, 20088, Rosate (MI). Tel. 02-9084 8867

e-mail: miic87600l@istruzione.it ; miic87600l@pec.istruzione.it;

C.F. 82003610159; Cod. Fatturazione UFNAKB; Cod.IPA: istsc miic87600l; IBAN:IT80Z0103033670000001420074

Alle Famiglie del Corso D
Scuola secondaria di I° Grado

Ai Docenti Scuola Secondaria
Agli Atti

OGGETTO: Laboratorio di intelligenza emotiva nelle classi del corso D

Si porta a conoscenza che a partire da lunedì 9 Marzo 2026, partirà il **workshop di Mindfulness per il benessere digitale** rivolto agli studenti del corso D. Il laboratorio si inserisce nel progetto iniziato a novembre da WISE-UP a cui l'istituto ha aderito, volto ad aiutare le scuole, insegnanti e studenti a sviluppare consapevolezza nell'uso delle tecnologie, promuovendo pratiche di mindfulness e strategie per gestire lo stress e migliorare la qualità della vita scolastica. E' un progetto europeo cofinanziato dal programma Erasmus+ (Progetto n. 101196078), che vede coinvolte circa 70 scuole tra Francia, Germania, Grecia, Italia e Spagna. Wise-UP Mindfulness Project collabora con organizzazioni esperte nel campo della consapevolezza scolastica di ciascun paese coinvolto.

Obiettivi del workshop:

Sviluppare la consapevolezza di sé (pensieri, emozioni e sensazioni corporee) anche in relazione ai dispositivi digitali: **risorse** (bisogni di connessione, fonte di gratificazione, espressione creativa, fonte di informazione) e **vulnerabilità** (distrazione, paura di essere disturbati, ansia, dipendenza, perdita di tempo/spazio).

❖ **Strumenti:**

1. Pratiche di consapevolezza dei pensieri e delle emozioni tramite movimento corporeo e raccoglimento meditativo;
2. Condivisione in coppie delle esperienze, sintesi su post-it anonimi e riflessioni in gruppo grande.

❖ **Metodologie**

1. Esperienza di Mindfulness per la gestione dei pensieri in particolare ai momenti in cui diventano rimuginio o producono paura, ansia da prestazione e dipendenza;
2. Esperienza di Mindfulness in relazione alle sensazioni corporee collegate alle emozioni (come riconoscerle, come stare con quelle sensazioni che si provano nel corpo e come gestirle);

3. Riflessioni sulla relazione che abbiamo con i social e su come ci sentiamo in questa relazione, quali pensieri e quali emozioni emergono quando ci pensiamo o li utilizziamo.

Il workshop avrà l'intento di stimolare gli studenti a riflettere *“se stiano vivendo o meno una dipendenza dai social”*, ad indagare se ci sia il desiderio di cambiare stimolando la ricerca di un'alternativa migliore.

A tutte queste domande verrà dedicato il secondo incontro che verterà sulla ricerca di eventuali alternative più interessanti, ma soprattutto come coltivare ciò che può farci sentire bene nella vita.

Calendario degli incontri

1. Lunedì 9 e 30 Marzo - classe coinvolte 3°D - dalle ore 14.30 alle 16.20 circa
2. Lunedì 13 e 27 Aprile - classe coinvolta 1°D - dalle ore 14.30 alle 16.20 circa
3. Lunedì 4 e 11 Maggio - classe coinvolta 2°D - dalle ore 14.30 alle 16.20 circa

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Dott.ssa Leonilda Adduci

Firma autografa omessa ai sensi del Codice dell'Amministrazione Digitale e per gli usi ad esso connesso