

CATALOGO - Corsi del Piano di Formazione
Ambito n.7 F.V.G. – 4° BANDO FORMATORI
Anno scolastico 2018/2019

Istituto Comprensivo di GEMONA DEL FRIULI - Capofila
Istituto Comprensivo di AMPEZZO
Istituto Comprensivo di BUJA
Istituto Comprensivo di CIVIDALE DEL FRIULI
Istituto Comprensivo di COMEGLIANS
Istituto Comprensivo di FAEDIS
Istituto Comprensivo di FAGAGNA
Istituto Comprensivo di FORGARIA-MAJANO
Istituto Comprensivo di MARTIGNACCO
Istituto Comprensivo di PAGNACCO
Istituto Comprensivo di PALUZZA
Istituto Comprensivo di PAULARO
Istituto Comprensivo di PREMARIACCO
Istituto Comprensivo di SAN DANIELE
Istituto Comprensivo di SAN PIETRO AL NATISONE
Istituto Comprensivo di TARENTO
Istituto Comprensivo di TAVAGNACCO
Istituto Comprensivo di TOLMEZZO
Istituto Comprensivo di TRASAGHIS
Istituto Comprensivo di TRICESIMO
Istituto Comprensivo VAL TAGLIAMENTO
Istituto d'Istruzione Superiore "P. D'AQUILEIA" - CIVIDALE DEL FRIULI
Convitto Nazionale "P. DIACONO" - CIVIDALE DEL FRIULI
Istituto d'Istruzione Superiore "MAGRINI MARCHETTI"- GEMONA DEL FRIULI
Istituto d'Istruzione Superiore."D'ARONCO" - GEMONA DEL FRIULI
Istituto d'Istruzione Superiore "MANZINI" - SAN DANIELE
Istituto d'Istruzione Superiore "PASCHINI-MARCHI-LINUSSIO" - TOLMEZZO
Istituto d'Istruzione Superiore "SOLARI" - TOLMEZZO
Istituto Omnicomprensivo - TARVISIO

- A - COMPETENZE DI SISTEMA	<ul style="list-style-type: none"> - Autonomia didattica e organizzativa - Valutazione e miglioramento - Didattica per competenze e innovazione metodologica
--	--

CORSO N. 11	
TITOLO	La mindfulness a scuola: educazione alla consapevolezza per migliorare il benessere di studenti e insegnanti
Destinatari	docenti e personale ATA dell'ISIS Paschini- Linussio di Tolmezzo
N. max iscritti	45 iscritti
sede incontri	ISIS Paschini-Linussio di Tolmezzo (corso n. 11)

Periodo	Settembre-ottobre 2019
Abstract	<p>Il termine inglese “mindfulness” è la traduzione del termine sanscrito “<i>sat</i>” che significa consapevolezza. Le tre componenti della <i>mindfulness</i> sono: la consapevolezza del respiro, delle varie parti del corpo e l'osservazione della mente. La <i>mindfulness</i> è una delle tecniche più efficaci di educazione alla consapevolezza. Vi sono evidenze di efficacia della mindfulness che hanno dimostrato un'influenza positiva in ambiti e domini cognitivi e psicologici quali, ad esempio, l'attenzione, la memoria e le funzioni esecutive, la regolazione delle emozioni, la creatività, la personalità e il carattere.</p> <p>Attualmente nel mondo della scuola, studenti, insegnanti, genitori e tutto il contesto educativo sono sottoposti a forti pressioni e repentini mutamenti che troppo spesso portano disagio, stress e sofferenza.</p> <p>L'attività rivolta agli insegnanti ha l'obiettivo di presentare uno strumento, una pratica per migliorare le competenze degli insegnanti relative a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestione dello stress e del ruolo in ambito scolastico; - gestione della comunicazione con allievi, genitori, colleghi; - motivazione e auto-motivazione. - gestione delle emozioni
Durata	16 ore
Articolazione	<p>8 incontri da 2 ore ciascuno</p> <p>Il progetto “La mindfulness a scuola: educazione alla consapevolezza per migliorare il benessere di studenti e insegnanti” consiste in una serie di 8 incontri organizzati in moduli tematici. Ogni incontro ha una durata complessiva di circa un'ora e mezza. L'obiettivo è agire su quattro principali meccanismi d'azione:</p> <p>A. regolazione dell'attenzione; B. consapevolezza del corpo; C. regolazione delle emozioni; D. cambio di prospettiva sul sé.</p> <p>Incontri per l'esercizio e la pratica della meditazione orientata alla mindfulness.</p>