

Scheda 1

VIIC82800V - A8D131C - REGISTRO PROTOCOLLO - 0007899 - 04/08/2026 - IV.2 - U

PRESENTAZIONE DEL CORSO DI FORMAZIONE

TOTALE ORE: 30

NUMERO INCONTRI: 12 da 2 ore e mezza ciascuno

SEDE: sede centrale (Novale) Istituto Comprensivo Valdagno 1

FORMATORE: Roberta Soldà

TUTOR D'AULA: Michela Tomasi

Gli incontri si svolgeranno in presenza.

Nel panorama educativo contemporaneo, la scuola non è solo un luogo di trasmissione di saperi, ma un ecosistema relazionale complesso in cui la qualità dell'apprendimento è intrinsecamente legata al benessere emotivo e neurofisiologico di alunni e insegnanti.

Questo percorso di formazione nasce dall'esigenza di fornire ai docenti dell'Istituto Comprensivo strumenti teorico - pratici basati sulle più recenti **metodologie innovative** di regolazione affettiva ed emotiva.

Guidato da una prospettiva integrata che unisce la base scientifica della psicologia e delle neuroscienze con l'esperienza sul campo della pedagogia e della mindfulness, il corso adotta una struttura sequenziale ispirata al protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), al SEE LEARNING e al CEB (Coltivare Equilibrio Emotivo), adattata specificamente al contesto scolastico.

Questo percorso non vuole essere una semplice trasmissione di nozioni, ma un'esperienza trasformativa strutturata su tre dimensioni:

- la mente che comprende le basi psicologiche e neuroscientifiche (terza persona)
- il corpo e il cuore che sperimentano la mindfulness, la self compassion e le pratiche di movimento consapevole (prima persona)
- la comunità dei docenti che si confronta (seconda persona)

L'obiettivo è quindi quello di creare un ponte continuo tra teoria e pratica, pensato per arricchire la didattica quotidiana in modo sostenibile.

OBIETTIVI E ATTIVITÀ

Obiettivo generale

Fornire ai docenti competenze teoriche, esperienziali e metodologiche innovative per promuovere la regolazione emotiva, l'attenzione e il benessere relazionale all'interno della classe, trasformando la consapevolezza personale in una risorsa didattica quotidiana.

Obiettivi specifici

Per ciascuno dei 12 incontri, le attività saranno bilanciate e suddivise secondo tre macroaree metodologiche (vedi tabella).

MACROAREA	OBIETTIVO SPECIFICO	ATTIVITÀ
Macroarea 1 Contesto teorico Ascolto e fruizione ("terza persona")	Comprendere i correlati neuropsicologici dell'apprendimento e dello stress Conoscere i modelli scientifici che supportano la regolazione affettiva ed emotiva (esempio, Teoria Polivagale, neuroscienze a supporto della mindfulness, Teoria della regolazione affettiva, funzionamento degli stati emotivi,...)	Lezioni frontali Presentazione di dati di ricerca e case Studies neuroscientifici
Macroarea 2 Pratiche innovative Sperimentazione ("prima persona")	Sviluppare la self compassion e la resilienza emotiva del docente Sperimentare pratiche corporee e mentali da poter poi declinare e proporre agli alunni nelle classi Conoscere la respirazione consapevole come strumento principe di regolazione dello stress Sperimentare strategie <i>help now</i> per riportare regolazione affettiva	Sessioni guidate di mindfulness e pratiche di gentilezza amorevole (compassion) con particolare attenzione a ciò che si può sperimentare in classe Esplorazioni corporee e micro - pratiche di yoga e movimento consapevole
Macroarea 3 Confronto e connessione Condivisione e connessione ("seconda persona")	Elaborare l'impatto emotivo delle pratiche sul proprio vissuto Tradurre l'esperienza personale in routine didattiche applicabili alla classe Supervisione di situazioni critiche in classe	Condivisioni in coppie o in piccoli gruppi Mini workshop di progettazione didattica e debriefing sulle criticità e risorse emerse nell'applicazione a scuola

STRUTTURA TIPO DI UN INCONTRO (2,5 ORE)

Ogni singolo incontro seguirà indicativamente questa scaletta temporale:

- Pratica di apertura e centratura (20 minuti circa): arrivo e transizione nel qui e ora
- Nucleo teorico (45 minuti circa): focus concettuale dell'incontro
- Breve condivisione e feedback (30 minuti): spazio di confronto sulle applicazioni pratiche della settimana precedente o in classe
- Laboratorio esperienziale (40 minuti): pratiche di consapevolezza, mindfulness e yoga
- Integrazione e chiusura (15 minuti): Spazio finale di connessione, indicazioni per le micro pratiche a casa e saluti.

A metà incontro o al bisogno è prevista una breve pausa.

La struttura è di tipo indicativo e potranno esserci variazioni dipendenti dal tipo di approfondimento e dalle pratiche.

DATE

Gli incontri si terranno sempre di **martedì** con **orario 16:15 - 18:45**

22 settembre 2026
6 - 27 ottobre 2026
17 novembre 2026
1 dicembre 2026
26 gennaio 2027
16 febbraio 2027
2 - 16 marzo 2027
6 - 20 aprile 2027
11 maggio 2027

Da portare con sè:

Abbigliamento comodo, calze calde (per lavorare scalzi), eventualmente copertina per coprirsi.

Tappetino per lo yoga e, per chi ce l'ha, mattoncino o zafu (cuscino da meditazione).

Carta e penna per scrivere.

