

SCHEDA PRESENTAZIONE PROGETTO

Laboratorio di MINDFULNESS



REFERENTE DEL PROGETTO: Prof. Silvia Roia

Obiettivi formativi e competenze attese

Il progetto intende fornire strumenti semplici ed efficaci per educare i partecipanti ad una conoscenza maggiore di se stessi, della propria emotività, del proprio pensare; educa all'ascolto di se stessi e degli altri per migliorare l'approccio allo studio, al lavoro, alla vita e alla comunicazione interpersonale; come finalità ulteriore porta alla riduzione dello stress e all'acquisizione di tecniche che si possono continuare a praticare poi nella vita di tutti i giorni. Intende inoltre fornire un valido supporto alle famiglie che hanno necessità di ridurre stress e ansie dovute al contesto scolastico/lavorativo o che vorrebbero incrementare la propria autostima e si propone di educare all'inclusione e all'accettazione completa degli altri.

In una serie costante di momenti di incontro il percorso intende favorire poi l'esercizio di una cittadinanza più attiva e attivare o potenziare nuove conoscenze e amicizie.

Riduzione dello stress; acquisizione di tecniche di concentrazione anche per affrontare "prove" e "colloqui"; rilassamento fisico e mentale; attenzione maggiore ai propri processi mentali ed emotivi; incremento dell'empatia e della socialità; maggior spazio all'inclusione.

Destinatari

Adulti: genitori degli alunni e loro parenti, insegnanti e tutto il personale scolastico

Da un minimo di 10 a un massimo di 15 persone

Costo

20 incontri da h.1.30

€ 93 a persona

Calendario

Martedì dalle ore 18:00 alle h.19:30

Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
09	06	05	09	07	04
16	20	12	16	14	
22	27	19	23	21	
30		26	30	28	

MODULO DI ADESIONE Esterni

Il/La sottoscritto/_____ in qualità di genitore/tutore/parente
dell'alunno/a_____ classe_____ sez.____ della
scuola dell'infanzia/ primaria/secondaria del plesso

_____ Indirizzo
email_____ codicefiscale_____

CHIEDE

di partecipare al laboratorio in oggetto.

DICHIARAZIONE ISEE €.....

(in allegato Dichiarazione ISEE)

FIRMA

MODULO DI ADESIONE Personale interno

Il/La sottoscritto/_____ in qualità di genitore/tutore/parente
dell'alunno/a_____ classe_____ sez.____ della
scuola dell'infanzia/ primaria/secondaria del plesso

_____ Indirizzo
email_____ codicefiscale_____

CHIEDE

di partecipare al laboratorio in oggetto.

DICHIARAZIONE ISEE €.....

(In allegato Dichiarazione ISEE)

FIRMA
