



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE CURINGA

VIA MAGGIORE PERUGINO - 88022 CURINGA Cod. Fis. 92012940794

Cod. Mecc. CZIC82200V - TEL.0968/73087 - FAX 0968/739801

E-mail czic82200v@istruzione.it Pec czic82200v@pec.istruzione.it Sito www.curingascuola.edu.it

Circ.n°91

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE - "G. MARCONI"-CURINGA
Prot. 0000619 del 04/02/2025
IV (Uscita)

 Ai docenti dell'Istituto

 Al DSGA

 Atti

Oggetto: Formazione DM 66.

Si comunica che presto partiranno nuovi corsi di formazione, non obbligatori, ma altamente formativi e interessanti.

Il primo sarà il corso di Mindfulness curato dall'esperta Ilenia Raffaele con la quale proseguiremo il percorso già avviato durante il ritiro estivo in Sila.

La pratica della **Mindfulness** – l'esperienza consapevole – è ampiamente diffusa e utilizzata in moltissimi contesti, dalla vita privata, al lavoro, alla scuola. La nostra proposta formativa è stata pensata proprio per creare dei punti di incontro tra insegnanti e allievi grazie a una serie di esercizi concreti che portano a riflettere su grandi tematiche psicologiche ed emotive come l'identità e la rappresentazione visiva del sé, il giudizio, il perdono, le paure. Ciò concorre a rafforzare un clima positivo nel gruppo classe e soprattutto aiuta a introdurre una relazione empatica tra tutti i componenti. In particolare, grazie a questa serie di lezioni, si fornirà a ciascuno la possibilità di entrare maggiormente in relazione con l'altro senza timori, superando rappresentazioni di sé a volte distorte a favore di un potenziale non sempre espresso o comunque non sempre facile da manifestare.

Un corso di formazione da scoprire per stare meglio con se stessi e con i propri allievi condividendo un'esperienza comune.

I docenti interessati a partecipare a questa interessante proposta formativa devono iscriversi entro le ore 12:00 del 06 febbraio 2025 compilando il modulo che troverete al seguente link

<https://forms.gle/tG3nR7cWP3UAPQ3N7>

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Dott.ssa Giovanna BRUNO

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3, c. 2 del D.Lgs. n° 39/1993