

### **Istituto Statale 'Biagio Pascal'**

Istituto Tecnico Tecnologico – Liceo Scientifico

Via Brembio,97- 00188 - Via dei Robilant,2 - 00194 – Roma

Centralino: 06-12112-4205 via Brembio - 06-12112-4225 Via dei Robilant

Codice meccanografico RMTF330002 C.F. 97046890584 Web: [www.itispascal.it](http://www.itispascal.it)

Email: [RMTF330002@istruzione.it](mailto:RMTF330002@istruzione.it) Pec: [RMTF330002@pec.istruzione.it](mailto:RMTF330002@pec.istruzione.it)

**Circ. n. 132**

Ai Docenti  
Al Sito area news  
Al sito Formazione Docenti 2018/19  
p.c. al DSGA

**Oggetto: Corso di formazione Un percorso di riduzione dello stress basato sulla mindfulness (MBSR)**

Si rende nota l'iniziativa formativa del Liceo Aristofane *Un percorso di riduzione dello stress basato sulla mindfulness (MBSR)*, seconda edizione.

L'iniziativa è stata pubblicata in data 15 novembre 2018 sulla Piattaforma SOFIA dove i docenti interessati possono effettuare la propria iscrizione.

Si allega programma.

Roma,19 novembre 2018

Il Dirigente Scolastico  
Prof. Antonio Volpe  
(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art.3 D.lgs n.39/93)

## UNITA' FORMATIVA

### **Un percorso di riduzione dello stress basato sulla mindfulness (MBSR)**

#### PERCORSO

Il percorso dell'unità formativa si sviluppa in 5 incontri a cadenza settimanale di 4 ore oltre a circa 9 ore di lavoro individuale consistente in pratica formale, letture e compilazione quotidiana delle schede relative ai diversi esercizi ed esperienze nonché di un diario.

*E' articolato in:*

**Attività in presenza:** pratiche guidate di consapevolezza sia statica che dinamica del corpo, delle sensazioni, delle percezioni, delle emozioni e dei pensieri. Esperienze di presenza mentale. Comunicazione frontale relativa alle origini e all'essenza della mindfulness, alla cornice teorica di riferimento e alle evidenze scientifiche dell'efficacia del percorso.

**Ricerca in classe:** esplorazione delle esperienze attraverso l'inquiry e relativa condivisione.

**Lavori di gruppo:** si lavora sia in piccoli gruppi sia nel gruppo-classe al fine di potenziare le capacità di ascolto consapevole,

**Studio e approfondimento:** Saranno distribuite ad ogni incontro dispense, articoli ed altro materiale

*Il percorso così articolato potenzia:*

**Conoscenze:** Teoria dello stress e delle sue ricadute sulla salute; differenza tra reazione e risposta; effetti positivi sul benessere psico-fisico della pratica di consapevolezza; evidenze scientifiche dell'efficacia delle pratiche.

**Abilità:** Sviluppo dell'attenzione focalizzata e aperta; capacità di essere presenti a se stessi e alla relazione nella classe; migliore capacità di autoregolazione emotiva; maggiore comprensione verso se stessi e gli studenti; aumento dell'autoefficacia e della capacità di far fronte allo stress potenziando la resilienza.

**Competenze:** Il miglioramento delle competenze relazionali rafforza il ruolo del docente quale guida e accompagnatore nei momenti di difficoltà, di scelta e di decisione dello studente per prevenire il disagio giovanile e promuovere il rispetto

dell'altro; inoltre facilita la gestione della classe, grazie anche alla creazione di un clima di calma e fiducia. Lo sviluppo dell'attenzione e della presenza mentale migliora le capacità del pensiero creativo e dell'insight e potenzia la memoria di lavoro e quella a lungo termine.

*Il patrimonio così acquisito di conoscenze, abilità e competenze sostanza:*

**Prodotti e documentazione:** gli insegnanti produrranno un diario delle pratiche e delle esperienze individuali al fine di monitorare il proprio percorso ed eventualmente condividerne le difficoltà e i successi nell'incontro successivo. A conclusione dell'unità formativa si valuterà lo scarto tra i risultati dei questionari somministrati in ingresso e in uscita e i partecipanti saranno invitati a descrivere le ricadute del percorso sia a livello di sviluppo personale sia nell'attività in classe. Inoltre, a un mese circa dalla conclusione, è previsto un incontro di follow-up della durata di quattro ore, per esplorare non solo la durata e gli effetti dell'impegno nelle pratiche proposte, ma anche l'espansione nella vita quotidiana e lavorativa delle attitudini grazie ad esse esercitate.