



**Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**  
**Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria**

*Direzione Generale - Ufficio II*

Via Lungomare 259, 88100 CATANZARO - Tel. 0961734411 Codice Ipa: m\_pi

Ai DD.SS. delle scuole di ogni ordine e grado della Regione  
 E p.c. Allo Staff Regionale per la Formazione del Personale della scuola  
 Al D.S. della scuola polo per la formazione regionale d'ambito ITT Malafarina Soverato  
 Alla D.S. dell'IC Sant'Eufemia Lamezia -Lamezia terme  
**LORO SEDI -Al sito**

**Oggetto: Formazione regionale- Piano per la formazione docenti 2016-2019. Percorso info/formativo Mindfulness e Bodyfulness nei giorni 29 e 30 Maggio 2018- ore 9.00-16.00 - presso IC Sant'Eufemia Lamezia - Lamezia Terme (CZ).**

Facendo seguito alla nota AOODGPER47777 dell' 08.11.2017, alla luce delle recenti statistiche sul pericolo del burn-out per i docenti e dell'alto tasso di Stress da Lavoro Correlato riscontrato in questa categoria, questo ufficio intende proporre un'attività formativa di supporto, volta a sostenere l'insegnante, rispetto ai rischi di stress professionale, ed alle conseguenze sul piano emotivo, relazionale e dell'apprendimento dei propri allievi. Difatti è emerso da studi scientifici recenti che docenti che presentano un prevalente stile comportamentale assertivo ed un adeguato livello di competenza emotiva, manifestano una migliore adesione al proprio ruolo professionale ed alle competenze ad esso richieste, riuscendo adeguatamente a gestire le situazioni stressogene che il mondo della scuola inevitabilmente comporta. Tra le terapie/tecniche della psicologia odierna di maggiore tendenza rientra proprio la tecnica del **Mindfulness**, ovvero la pratica dell'**allenamento e regolazione dell'attenzione** e l'**ACT** Acceptance and Commitment Therapy (ACT=accettazione e impegno) programma di ricerca sulle modalità di funzionamento della mente umana, che ne fa un po' da cornice.

Tanto premesso, si comunica alle SS.LL. che viene attivato un percorso formativo regionale esperienziale di Body-Mindfulness con una prima giornata tesa alla conoscenza delle tecniche di bodyfulness, mindfulness e osservazione di sé e una seconda giornata di supervisione e rielaborazione degli effetti e dei necessari approfondimenti, a cura di due counselor e formatori esperienziali, esperti in *Coaching e consulting* che hanno già operato a favore di istituzioni Scolastiche ricadenti in altri Uffici Territoriali del MIUR.

L'articolazione del corso prevede 2 incontri della durata di 6 ore ciascuno, nella modalità della didattica laboratoriale, (esercitazione pratiche, lavori di gruppo ecc.) che si terranno presso i locali dell'IC "Sant'Eufemia-Lamezia T." via delle Nazioni snc Lamezia Terme (CZ) (è stata scelta questa scuola- a 500 mt dalla stazione ferroviaria di Lamezia terme Centrale di fronte ad Aerhotel Phelipe- per favorire la raggiungibilità del luogo anche con mezzi pubblici), ed una fase di approfondimento collegiale e/o personale con azioni di tutoraggio on line di 13 h, per un totale complessivo di 25 ore.

Il percorso avrà il seguente calendario e programma di massima :

| DATA                            | ORARIO                                      | SEDE                                     | DESTINATARI   |
|---------------------------------|---|--|---|
| <b>Martedì 29 Maggio 2018</b>   | <b>9.00-13.00<br/>14.00-16.00<br/>( 6H)</b> | <b>IC SANT'EUFEMIA<br/>LAMEZIA TERME</b> | <b>DOCENTI DI OGNI ORDINE E GRADO DELLA REGIONE</b> |
| <b>Mercoledì 30 Maggio 2018</b> | <b>9.00-13.00<br/>14.00-16.00 ( 6 H)</b>    | <b>IC SANT'EUFEMIA<br/>LAMEZIA TERME</b> | <b>DOCENTI DI OGNI ORDINE E GRADO DELLA REGIONE</b> |

Responsabili del procedimento: Giovanna Olivadese

0961734512

Responsabile dell'istruttoria: Mariateresa Bello

0961734488

Pec: [drca@postacert.istruzione.it](mailto:drca@postacert.istruzione.it); e-mail: [direzione-calabria@istruzione.it](mailto:direzione-calabria@istruzione.it) C.F.: 97036700793

Codice per la fatturazione elettronica: D9YGU9 per la contabilità generale, PLIB87 per quella ordinaria

Sito internet: [www.istruzione.calabria.it](http://www.istruzione.calabria.it)

### Programma di massima del 29 Maggio 2018

|                |   |
|----------------|---|
| Ore 8.30-9.00  | <b>Registrazione dei partecipanti</b>   |
| Ore 9.00-9.10  | <b>Apertura lavori</b><br>Saluti istituzionali - USR Calabria   |
| Ore 9.10-16.00 | <b>Dr. Roberto Barison, Counslelor e formatore esperenziale</b><br><b>Dr.ssa Pamela Rosati, Counselor</b><br><i>Conducono</i><br><b>Esercitazioni pratiche in gruppi su tecniche di bodyfulness, mindfulness e trattano i relativi contenuti teorico-scientifici.</b> |

### Programma di massima del 30 Maggio 2018

|                |   |
|----------------|---|
| Ore 8.30-9.00  | <b>Registrazione dei partecipanti</b>   |
| Ore 9.00-9.10  | <b>Apertura lavori</b><br>Saluti istituzionali - USR Calabria   |
| Ore 9.10-16.00 | <b>Dr. Roberto Barison, Counslelor e formatore esperenziale</b><br><b>Dr.ssa Pamela Rosati, Counselor</b><br><i>Supervisionano e rielaborano</i><br><b>l'effetto della prima giornata, approfondendo le tematiche che emergeranno nel riportare nel quotidiano le tecniche e gli strumenti appresi nella formazione. Si cercherà in particolare di supportare gli insegnanti nella eventuale creazione di esperienze di mindfulness e bioenergetica con i propri gruppi classe.</b> |

#### MODALITA' ATTIVITA'.

Vista il taglio laboratoriale della formazione, si invitano i docenti che vorranno iscriversi a volersi presentare presso la sede di svolgimento dell'attività, con un abbigliamento comodo e provvisti di un materassino.

#### MODALITA' DI REGISTRAZIONE.

Stante l'innovatività delle tematiche trattate e la rilevanza dei relatori, si invitano le SS.LL., a voler iscrivere docenti particolarmente motivati ed interessati allo sviluppo dei temi specifici trattati al seguente link: <https://goo.gl/forms/FVnZgrOjErcP4D0f2>

La registrazione avverrà secondo procedura a sportello (verranno prese in considerazione i primi 20 iscritti, cercando di attenersi al criterio dell'unico docente per ogni scuola sede di dirigenza). Gli attestati saranno trasmessi in modalità digitale agli indirizzi mail indicati nella registrazione.

Il Dirigente Vicario  
Angela Riggio