

CORSO DI MINDFULNESS – TAKE THE NEXT STEP – MINDFUL LEARNING**OBIETTIVI:**

Questo corso fornisce agli insegnanti/personale scolastico competenze di Mindfulness pratiche da poter utilizzare

- con sé stessi; in classe con gli alunni; nella vita in tutte le nostre relazioni interpersonali

Obiettivi precisi sono quelli di

- restituire un senso di realtà emotiva alla formazione Mindfulness senza un accento sugli aspetti psicologici con linguaggio accessibile
- esaminare la rabbia, l'ansia, l'egocentrismo, ecc. e come limitino la nostra volontà di essere pienamente presente
- esplorare l'impermanenza e l'interconnessione di tutte le cose

DURATA e ORARI:

settembre-ottobre 2021. Incontri di 2h l'uno

Giorno	Orario	Formatore	LEZIONI IN PRESENZA/A DISTANZA
22/9	17.00-19.00	J. ANGELORI	presenza
28/9	17.00-19.00	J. ANGELORI	Al primo incontro sarà comunicato il LINK
05/10	17.00-19.00	J. ANGELORI	Al primo incontro sarà comunicato il LINK
12/10	17.00-19.00	J. ANGELORI	Al primo incontro sarà comunicato il LINK
19/10	17.00-19.00	J. ANGELORI	Al primo incontro sarà comunicato il LINK
26/10	17.00-19.00	J. ANGELORI	Al primo incontro sarà comunicato il LINK
02/11	17.00-19.00	J. ANGELORI	Al primo incontro sarà comunicato il LINK
09/11	17.00-19.00	J. ANGELORI	Al primo incontro sarà comunicato il LINK
16/11	17.00-19.00	J. ANGELORI	Al primo incontro sarà comunicato il LINK
24/11	17.00-19.00	J. ANGELORI	presenza

Totale ore

28h (16 ore online+4 ore frontali in presenza+8h di autoformazione con tutoraggio a distanza)

DATA DI INIZIO CORSO:

22/09/2021 ore 17.00-19.00 (in presenza: Liceo T. Gullace - Sede Piazza Cavalieri del Lavoro 18)

MODALITA' DI EROGAZIONE:

in presenza e online su piattaforma G-suite (meet)

NUMERO DI PARTECIPANTI: 30**STRUTTURA DEL CORSO:**

- primo e ultimo incontro in presenza ciascuno di 2 ore (introduttivo, pratica intensiva, domande e risposte)
- 8 incontri on-line di 2 ore ciascuno
- 8 ore di auto-formazione con tutoraggio a distanza

Ogni incontro on-line introdurrà un tema di Mindfulness

ISCRIZIONI:

attraverso il google form indicato alla voce **ISCRIZIONE dal 07/09/2021 al 18/09/21** specificando un indirizzo di posta elettronica istituzionale e/o registrandosi con indirizzo di posta elettronica effettivamente utilizzato.

MATERIALI:

Ogni settimana i partecipanti riceveranno una e-mail dal formatore con gli articoli da stampare e leggere, con collegamenti a materiali audio e supporto visivo e fogli di pratica per aiutarti a esplorare e sviluppare la tua conoscenza. Si consiglia di usare un raccogliatore.

DOCENTE:

John Angelori

ISCRIZIONE:

<https://forms.gle/rAdGeiovuEx8CBbe6>

INFORMAZIONI:

formazione@liceogullace.edu.it

Codice Sofia: 63347

La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Alessandra Silvestri
(Firma autografa omessa ai sensi dell'art. 3 D.Lgs. N 39/1993)