



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "DANILO DOLCI"



Enogastronomia e ospitalità alberghiera

Servizi per la sanità e per l'assistenza sociale Agri-
cultura, sviluppo rurale, valorizzazione dei prodotti del
territorio e gestione delle risorse forestali e montane



PERCORSI DI ISTRUZIONE DIURNI E DI SECONDO LIVELLO SERALI PER ADULTI

"Ciascuno cresce solo se sognato"

Cir n 397 del 18/03/2022

Ai fiduciari di plesso
Ai docenti
Ai coordinatori delle classi VB, VBSS, III E e 2 pb serale
Agli alunni Martina Lo Gaglio, Manuel Finazzo,
Antonio Calandra, Chiara Palermo, Sheila Terrasi,
Crecco Emanuela, D'Aleo Giusy, Serra Anita, Labbruzzo Marika e Laura Vaccarella
Ai collaboratori scolastici del plesso Cappuccini
Alla funzione strumentale area 3 (dispersione scolastica) prof.ssa Biundo Loretta

Oggetto: MODIFICA E INTEGRAZIONE NOMINATIVI ALUNNI:

Incontri formativi di supporto psicologico con il dott. Salvatore Giangrasso dell'Ufficio Scolastico Regionale, distretto 7 - Osservatorio sulla dispersione.

Il dott. Giangrasso psicologo dell'Osservatorio scolastico effettuerà presto il nostro Istituto una serie di incontri formativi che affronteranno la seguente tematica "Pronto soccorso emotivo e gestione dello stress basato sulla mindfulness".

La formazione si articolerà attraverso un gruppo teorico-esperenziale dove gli alunni dopo una trattazione teorica degli argomenti si sperimenteranno in un approccio dialogico e di gruppo sulle varie

Via G. Mameli, 4 – 90047 -Partinico (PA)

COD. MEC. PAIS021003 - C.F. 80023890827



pais021003@istruzione.it



pais021003@pec.istruzione.it www.isdanilodolci.edu.it



<https://www.facebook.com/iisDaniloDolci>  [iisdanilodolci](https://www.instagram.com/iisdanilodolci)

tematiche trattate. I quattro incontri previsti si terranno in orario scolastico per la durata di circa 2 ore ciascuno e si articoleranno nei giorni e nelle ore di seguito elencati:

DATE INCONTRI	ORE	PLESSO	CLASSE
Giovedì, 24/03/22	DALLE 9.00 ALLE 11.00	CAPPUCCINI	III D
Giovedì, 30/03/22	DALLE 9.00 ALLE 11.00	CAPPUCCINI	III D
Martedì, 05/04/22	DALLE 9.00 ALLE 11.00	CAPPUCCINI	V D
Martedì, 12/04/22	DALLE 9.00 ALLE 11.00	CAPPUCCINI	V D

Gli alunni nei giorni sopra indicati entreranno direttamente alle ore 9.00 nel plesso cappuccini tranne l'alunno Manuel Finazzo della classe III E che entrerà regolarmente alle 8.10 in quanto la classe risulta ubicata nel plesso cappuccini. Il corso di formazione si svolgerà presso le aule III D e V D. Gli alunni per le ore sopra indicate risulteranno presenti e fuori classe. Al termine dell'incontro gli alunni rientreranno autonomamente in classe dove il docente dell'ora appunterà l'ora del rientro. La prof.ssa Biundo Loretta curerà la riuscita degli incontri.

Abbigliamento e materiale richiesto per il corso: pantaloni e top ampi che permettano agilmente di eseguire semplici movimenti tipo yoga; due cuscini; una copertina leggera che copra tutto il corpo; un tappetino per esercizi yoga. Gli alunni porteranno il materiale occorrente da casa.

CORSO FORMAZIONE

Gestione dello Stress e Pronto Soccorso Emotivo – Protocollo M.B.I.

(Intervento Basato sulla Mindfulness)

Relatore\Istruttore: Dott. Salvatore Giangrasso; OPT, Psicoterapeuta, Neuropsicologo, Istruttore Mindfulness.

Via G. Mameli, 4 – 90047 -Partinico (PA)

COD. MEC. PAIS021003 - C.F. 80023890827



pais021003@istruzione.it



pais021003@pec.istruzione.it

www.isdanilodolci.edu.it



<https://www.facebook.com/iisDaniloDolci>



[iisdanilodolci](https://www.instagram.com/iisdanilodolci)

Impegno: 8 ore in presenza, articolati in 4 incontri di gruppo di circa 2 ore. Gli incontri avranno cadenza settimanale. Sarà inoltre richiesto un impegno individuale a casa di 15' al giorno.

Destinatari: Alunni

Numero massimo ammessi: 8

Finalità e obiettivi: Il percorso formativo si rivolge a tutti coloro che hanno la necessità di migliorare l'equilibrio emotivo e la gestione dello stress.

Strutturazione del percorso di formazione: Il protocollo è strutturato in 4 incontri (cadenza settimanale) durante i quali si proporrà un percorso teorico-pratico che prevede l'esercizio di diverse pratiche di consapevolezza mutate dal percorso MBSR -Mindfulness Based Stress Reduction- (Pratica del respiro, Body Scan, Meditazione camminata, Pratica della montagna, Meditazione su sensazioni, suoni, pensieri ed emozioni)

1° incontro: Il primo incontro è dedicato in gran parte alla conoscenza reciproca e alle modalità di condivisione delle esperienze; le regole di un gruppo terapeutico. Riflessioni guidate sui pilastri dell'atteggiamento mentale che migliora il benessere. Significato e definizione di consapevolezza. Riflessione guidata sulla motivazione necessaria durante il percorso MBI. Alla fine del primo incontro i partecipanti avrà appreso il rationale sotteso a questo protocollo di gestione dello stress e alcune pratiche meditative. Saranno fornite istruzioni esplicite e semplici per praticare ogni giorno, così da integrare le pratiche della consapevolezza nella vita quotidiana a casa e a lavoro.

2° incontro: Durante il secondo incontro verrà proposta una lettura ragionata della natura delle emozioni ed un primo accenno agli antidoti possibili per una gestione consapevole dei principali stati emotivi disfunzionali: paura, tristezza, rabbia, ostilità. Attraverso le pratiche meditative i partecipanti impareranno a stare nel presente con sé stessi, per migliorare la propria capacità di presenza mentale e ridurre l'agitazione. Alla fine del terzo incontro i partecipanti avranno una conoscenza coerente della natura delle emozioni primarie e i principali strumenti di gestione delle emozioni distruttive.

3° incontro: Nel corso del terzo incontro, verranno espone nozioni sulle più recenti acquisizioni in medicina, psicologia e neuroscienze per la comprensione del rapporto esistente fra consapevolezza e salute fisica e mentale. In particolare, i partecipanti avranno la possibilità di conoscere la natura dello stress secondo la prospettiva degli approcci cognitivi comportamentali e della mindfulness. Nello specifico, si esploreranno le basi psicofisiologiche dello stress al fine di aumentare il livello di comprensione e la capacità di gestione.

Via G. Mameli, 4 – 90047 -Partinico (PA)

COD. MEC. PAIS021003 - C.F. 80023890827



pais021003@istruzione.it



pais021003@pec.istruzione.it

www.isdanilodolci.edu.it



<https://www.facebook.com/iisDaniloDolci>



[iisdanilodolci](https://www.instagram.com/iisdanilodolci)

4° Incontro: Il quarto incontro è dedicato agli strumenti di auto-accudimento e cura. Vengono analizzati più approfonditamente gli antidoti alle emozioni disturbanti e si propongono modelli comportamentali utili a gestire momenti acuti di stress emotivo. Il lavoro svolto negli incontri precedenti verrà riletto alla luce delle nuove conoscenze acquisite al fine di facilitare un possibile cambiamento di percezione e prospettiva su di sé e gli altri. Infine, saranno offerti delle indicazioni circa la continuazione del percorso in autonomia dopo la conclusione del corso.

Laboratori/esercitazioni: Il percorso è prevalentemente pratico-esperienziale e necessita di un locale provvisto di sedie. L'ampiezza della stanza dovrà essere proporzionata al numero dei partecipanti. La componente teorica, inserite nel percorso esperienziale, sarà presentata attraverso slides in Power point per una connessione audio/video è richiesta.

Abbigliamento e materiale richiesto per il corso: pantaloni e top ampi che permettano agilmente di eseguire semplici movimenti tipo yoga; due cuscini; una copertina leggera che copra tutto il corpo; un tappetino per esercizi yoga.

Calendario incontri: Giovedì, 24/03/22; Giovedì, 30/03/22; Martedì, 05/04/22; Martedì, 12/04/22
Al termine sarà rilasciato attestato di partecipazione con certificazione.

Il Dirigente Scolastico
(Prof. Gioacchino Chimenti)

(Il documento è firmato digitalmente ai sensi del D.Lgs. 82/2005 s.m.i. e norme collegate e sostituisce il documento cartaceo e la firma autografa)

Via G. Mameli, 4 – 90047 -Partinico (PA)

COD. MEC. PAIS021003 - C.F. 80023890827



pais021003@istruzione.it



pais021003@pec.istruzione.it

www.isdanilodolci.edu.it



<https://www.facebook.com/iisDaniloDolci>



[iisdanilodolci](https://www.instagram.com/iisdanilodolci)