



ISTITUTO COMPENSIVO A. GRAMSCI

Via Europa snc - 07045 OSSI (SS) C.F. 92071210907 – Cod. Univoco UF9PB - Tel. 079/9341167

e-mail: ssic813003@istruzione.it pec: ssic813003@pec.istruzione.it sito web: www.icantoniogramscioggi.edu.it

Ossi, 4 luglio 2022

A tutto il personale
docente
dell'Istituto
Alla DSGA

Circolare n. 342

Oggetto: Seminario di formazione sul benessere scolastico: Mindfulness - seminario introduttivo

Si informa il personale scolastico che dal 04/7/2022 al 07/7/2022 sono aperte le iscrizioni al corso di formazione in oggetto.

Per l'iscrizione al corso sarà necessario compilare il modulo predisposto raggiungibile dal seguente link:

<https://forms.gle/czHBARx9EtXKS8tj9>

I docenti a tempo indeterminato completeranno la propria iscrizione anche in piattaforma SOFIA come indicato nel modulo.

Il presente percorso di Mindfulness ha come scopo quello di introdurre ad una tecnica in grado di incrementare la stabilità emotiva, la sensazione di autoefficacia e la capacità di comprendere e gestire al meglio le relazioni. Ne consegue che coltivare la Mindfulness può portare a una maggiore capacità di accogliere le criticità, una migliore comunicazione e gestione della relazione con colleghi e allievi ed una riduzione del rischio di burnout.

Il seminario si svolgerà, in presenza, venerdì 08/07/2022 dalle ore 9.00 alle 13.00 presso il Parco di Monserrato in Via Budapest a Sassari.

Si consiglia l'uso di abiti comodi e sportivi, un tappetino e se lo si desidera un piccolo cuscino.

Relatore

Dott.ssa Federica Erca Psicologa e Psicoterapeuta esperta in Mindfulness.

Per informazioni scrivere all'indirizzo:

formazione@icgramscionline.eu

LA DIRIGENTE SCOLASTICA

Prof.ssa Marcella Fiori

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3 comma 2 del D.L. n. 39/93