



**ISTITUTO MAGISTRALE STATALE
"REGINA MARGHERITA"**

Piazzetta SS.Salvatore,1 – 90134 PALERMO

Tel. 091/334424 – Fax 0916512106

Codice fiscale 80019900820 – PAPM04000V

E – mail : papm04000v@istruzione.it

Circ. n.185 del 07-11-2016

Ai Docenti
Al personale A.T.A.
Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione per Docenti e per il personale A.T.A. MBSM Mindfulness Based Stress Managment

Il dott. Saverio Navarino in qualità di consulente filosofico e di insegnante di **Mindfulness (Metodo Breathworks)** propone ai docenti e il personale A.T.A. di questo istituto, il progetto **MBSM Mindfulness Based Stress Managment** in cui Mindfulness è sinonimo di “piena consapevolezza” ossia l’abilità che tutti abbiamo di avere una mente presente, calma, ricettiva, lucida, non giudicante e gentile.

Il percorso formativo ha come obiettivo generale quello di fornire a tutto il personale della scuola maggiore capacità di gestione dello stress contribuendo a diminuire il rischio di burn-out, migliorando la capacità di gestione delle dinamiche e dei bisogni emotivi degli studenti e di chi ogni giorno lavora o si relaziona con la scuola.(per ulteriori informazioni vedasi progetto allegato alla presente).

La proposta formativa sarà articolata in **8 (otto) incontri** a cadenza settimanale. Il primo incontro avrà la durata di h.2.30, dal secondo al settimo incontro la durata sarà di h.2 e l’ottavo incontro h.3.30 per un totale di 18 ore, da svolgersi nell’arco di due mesi ed in base alla disponibilità del nostro istituto che metterà a disposizione lo spazio per l’attività. Un questionario di verifica apprendimento e valutazione chiuderà il percorso.

Il costo totale del progetto è di € 855.00. Totale che potrà essere ripartito tra i 16 (Max.) partecipanti al progetto o comunque tra coloro che decideranno di dare la loro adesione.

Per aderire al percorso formativo **MBSM Mindfulness Based Stress Managment** consegnare richiesta di adesione all’ufficio protocollo entro le h.12.00 del **18 Novembre 2016**.

La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Pia Blandano

CORSO DI FORMAZIONE PER DOCENTI, EDUCATORI E PERSONALE A.T.A.
A.S. 2016/17

TITOLO DEL PROGETTO

MBSM - Mindfulness Based Stress Management

RESPONSABILE DEL PROGETTO

Dott. Saverio Navarino

(3332253898, saverionavarino@gmail.com, www.saverionavarino.com)

ORDINI COINVOLTI NEL PROGETTO

Scuola Primaria

Scuola Secondaria di I grado

Scuola Secondaria di II grado

DESCRIZIONE INTRODUTTIVA DEL PROGETTO

Mindfulness significa "piena consapevolezza". Con questo termine si indica la "...consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione allo svolgersi della nostra esperienza: a) con intenzione b) nel momento presente c) in modo non giudicante" (Jon Kabat-Zinn).

La Mindfulness è l'abilità che tutti abbiamo di avere una mente presente, calma, ricettiva, lucida, non giudicante, gentile. Questa capacità appartiene a tutti ma molto spesso trascuriamo di coltivarla. E così ci ritroviamo ad abitare delle menti dalle caratteristiche opposte: distratte, defocalizzate, preoccupate, reattive, agitate.

Praticare la Mindfulness, o presenza mentale, progressivamente, ci consente di trasformare il nostro rapporto con gli eventi dell'esistenza, piacevoli o spiacevoli che siano, rendendoci più abili a navigare attraverso le difficoltà, lo stress, gli inevitabili alti e bassi dell'esistenza. Imparare a mantenere, momento per momento, stabilità ed equilibrio, ha un effetto benefico sulla nostra vita professionale, le nostre relazioni, la nostra esistenza in generale.

La pratica della Mindfulness ci insegna quanto sia importante, ogni tanto, imparare a fermarci per metterci all'ascolto del momento presente, di noi stessi, degli altri. Coltivare le qualità della gentilezza, presenza, ascolto, gioia, di cui la nostra mente e il nostro cuore sono capaci se allenate, è un autentico dono che facciamo a coloro che ci stanno vicini e a noi stessi.

OBIETTIVI

Il progetto ha come obiettivo quello di fornire ad insegnanti, educatori e personale amministrativo una maggiore capacità di gestione dello stress contribuendo a diminuire il rischio di *burn-out*, migliorando la capacità di gestione delle dinamiche e dei bisogni emotivi degli studenti e di chi ogni giorno lavora o si relaziona con la scuola. Sui benefici psicofisici dei percorsi di Mindfulness esiste oggi un imponente repertorio di studi scientifici.

ISTITUTO MAGISTRALE STATALE
REGINA MARGHERITA - PALERMO

28 OTT. 2016

Prot. N. 1337
CL C12

Riprendendo quello che vuole promuovere la Scuola al Centro, così come intesa dal Ministro dell'Istruzione, la diffusione della Mindfulness mira ad aumentare il livello di felicità e gioia nella nostra società partendo da uno dei suoi luoghi più emblematici.

Gli obiettivi nello specifico sono:

- Abbassare il livello dello Stress
- Apprendere a relazionarci meglio con le nostre emozioni
- Accrescere la lucidità mentale
- Approfondire la conoscenza del funzionamento della nostra mente
- Imparare l'arte della comprensione, dell'empatia e della compassione
- Migliorare la maniera di relazionarci con noi stessi e con gli altri
- Divenire maggiormente creativi
- Aumentare le nostre abilità comunicative

DESTINATARI

- Docenti, Educatori e Personale A.T.A.

Il corso si rivolge ai docenti, gli educatori e al personale amministrativo che desiderino conoscere e praticare meglio un approccio *consapevole* alla vita ed al lavoro. In particolare, si rivolge a tutti coloro che, per ragioni legate al lavoro o ad altre esperienze vitali, sono interessate alla cura consapevole del benessere psico-fisico e alla riduzione dello stress fisico, mentale, relazionale, emotivo. Non sono necessarie conoscenze pregresse. La pratica degli esercizi proposti e le attitudini suggerite aiutano ad indebolire abitudini mentali non utili, giudizi ed impulsi, lasciando la via aperta a una maggiore calma. Inoltre, crea le condizioni per poter pensare in maniera più efficace, gentile e razionale in tutti gli ambiti dell'esistenza.

SINTESI DELL'ATTIVITA' DA SVOLGERE

Max. 16 partecipanti (docenti, educatori, personale A.T.A.)

Fasi operative e tipologia dell'intervento. Temi trattati. Metodologie didattiche seguite.

- 8 incontri teorico –pratico di cui ognuno avrà un tema specifico.

Temi degli 8 incontri:

1. Ciò a cui resistiamo persiste
 2. Tornare ai nostri sensi
 3. Osservare i nostri pensieri
 4. Il potere dell'accettazione
 5. Il piacere delle piccole cose
 6. La gentilezza verso noi stessi
 7. La gentilezza verso gli altri
 8. Lascia che la vita viva attraverso te
- Verranno insegnati e praticati diversi esercizi di Mindfulness
 - Verrà esposta la differenza fra
Esperienza Primaria ed Esperienza Secondaria
Sentimento ed Emozione
Pensare e Contemplare
Autocritica e Auto-gentilezza

- Presenteremo altre idee che aiutano a capire come funziona lo Stress e come può essere superato..
 - i Tre sistemi emotivi più importanti
 - il Pregiudizio Negativo
 - l'Imbutto della spossatezza..
- Gli incontri della durata di 2 ore si svolgeranno con l'ausilio della flip-chart, avremo inoltre bisogno di sedie e di uno spazio che sia accogliente, con buona luce, buona areazione e che sia relativamente silenzioso. A ciascun partecipante si richiede che portino con sé un tappetino tipo yoga, una coperta e un cuscino non troppo soffice su cui sedersi nel caso volessero evitare di usare le sedie.
- Ogni partecipante verrà munito di un manuale con la parte teorica del Corso e di 3 CD con le meditazioni guidate.

CALENDARIZZAZIONE E DURATA DEL PROGETTO IN RELAZIONE ALLE VARIE FASI IN CUI SI ARTICOLA

Il percorso formativo viene svolto in 8 incontri a cadenza settimanale. Il primo incontro dura 2 ore e mezza, dal secondo al settimo 2 ore e l'ottavo 3 ore e mezza, per un totale di 18 ore.

L'intero percorso può essere svolto nell'arco di due mesi.

Possibili date: da stabilire in accordo con la disponibilità dell'istituto scolastico.

PIANO DI MONITORAGGIO PER LA VALUTAZIONE DEI RISULTATI E LA MISURAZIONE DIRETTA DEGLI OBIETTIVI PREFISSATI

Un apposito questionario di verifica apprendimento e valutazione sarà presentato alla fine del corso.

PREVENTIVO DI COSTO TOTALE DEL PROGETTO

Indicare sinteticamente, per capitoli di spesa, le risorse finanziarie richieste dal progetto. Dettagliare le singole voci di spesa nella SCHEDA FINANZIARIA da allegare al progetto.

SPESE PROGETTAZIONE CORSO	€ 85,00 lorde
Ideazione del Corso x 5 ore (€ 17 x ora)	
SPESE PER IL PERSONALE	€ 630,00 lorde
Formatore del corso x 18 ore (€ 35 x ora)	
SPESE DI GESTIONE	€ 0,00
Telefono, spese postali, affitto, luce, riscaldamento	
SPESE PER I BENI MATERIALI	€ 140,00
16 faldoni, 16x45 fogli A4 fotocopati, 16x3 CD	
COSTO TOTALE DEL PROGETTO	€ 855,00

Luogo e data: Palermo

IL RESPONSABILE DEL PROGETTO

Dott. Saverio Navarino