



**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

**Ai Docenti
Loro Sedi**

Circ. n. **56** del 03/10/2018

Oggetto: Percorsi per il tuo benessere - coltivare l'Intelligenza emotiva

L' **Alp activating leadership potential**, in collaborazione con il Comune di Palermo – Assessorato alla Scuola, Salute, Politiche giovanili, Lavoro e l' Ufficio del Garante per i diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, con gli sponsor Arciragazzi Palermo, Acqua Geraci, Perciasacchi, Le Freschette e Coffee break organizza un **seminario esperienziale** condotto dalle dottoresse Paola Bortini e Angelica Paci, **sabato 20 Ottobre** dalle h. **09.00** alle **17.30** presso la **Real Fonderia Alla Cala** 90133 Palermo

Duplica è lo scopo di questo evento:

- mostrare come la chimica delle emozioni e dei pensieri – alla base dell'intelligenza emotiva – ha un impatto sul corpo e sul benessere dell'essere umano;
- come il Mindfulness e gli olii essenziali possano essere inseriti nella routine giornaliera per prenderti cura di te e migliorare la tua professionalità.

Contenuti e Programma

La giornata si svolge in **3 sessioni** durante tutto l'arco della giornata:

h. 09:00 registrazione

h. 09:30 Cosa è l'intelligenza emotiva e come funziona

h. 11:30 coffee break

h. 12:00 Relazione tra intelligenza emotiva, mindfulness e olii essenziali

h. 13:30 pausa

h. 15:00 Come integrare Mindfulness ed oli essenziali nella routine quotidiana

h. 17:30 chiusura

Modalità di partecipazione

Il contributo di 40 euro comprende la partecipazione al seminario, il rilascio di un attestato di partecipazione, materiali didattici ed informativi e coffee break.

Impegno sociale

Durante la giornata saranno utilizzati prodotti fair trade e biologici nel rispetto della natura, l'ambiente e le persone. Il 25 % del contributo versato dai partecipanti verrà devoluto al Ciai – Centro Italiano Aiuti all'Infanzia, a sostegno della soluzione abitativa per migranti neomaggiorenni “Casa S. Chiara”, avviata nell'ambito del Progetto “Ragazzi Harraga. Processi di inclusione sociale per minori migranti non accompagnati nella città di Palermo”, che partecipa all'iniziativa “Never Alone. Per un domani possibile”.

E' possibile comprare i biglietti al seguente link: <https://www.eventbrite.it/e/registrazione-percorsi-per-il-tuo-benessere-49639483030?aff=efbeventix>

*La Dirigente Scolastica
(Prof.ssa Pia Blandano) Il
documento è firmato digitalmente ai sensi del D.LGS. 82/2005 e ss.mm.ii. e sostituisce il documento
cartaceo con firma autografa*