

Massa, 19/12/25

Circolare n° 264

Ai sig.ri e alle sig.re Docenti
Al Personale Ata
Alla DSGA
Al sito web

Oggetto: Percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul protocollo Mindfulness psicosomatica, PMP, formazione per docenti a.s. 2025 - 2026

Si propone il corso di formazione per docenti **"Percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul protocollo Mindfulness psicosomatica, PMP"** promosso da USL nordovest Toscana.

Si specifica che il corso sarà organizzato in 3 edizioni con 2 incontri in presenza, l'orario dei due incontri sarà dalle 9,00 alle 17,00. Le sedi delle tre edizioni saranno Carrara e Versilia: i docenti potranno scegliere a quale edizione partecipare. Le date saranno comunicate successivamente.

Il corso ha l'obiettivo di aumentare la capacità del personale scolastico di essere consapevoli, gestire lo stress, le emozioni e lavorare in squadra. Ogni incontro si compone di una breve introduzione teorica, esercizi di consapevolezza psico-corporea come mindfulness, energetica e pratiche di lunga vita. Il percorso è collegato al progetto GAIA, che è un protocollo di formazione

Per ulteriori informazioni e approfondimenti si invita a visitare il sito <https://www.villaggioglobale.eu/>

Il corso è aperto a nuovi iscritti, ma anche a chi ha già partecipato alle scorse edizioni.

Si chiede pertanto ai docenti di inviare alla funzione strumentale Alessandra Venturelli (alessandra.venturelli@ebarsanti.edu.it) **entro martedì 23 dicembre** il proprio nominativo affinché l'ente possa predisporre il calendario.

Invito personalmente quante più persone interessate ad aderire, in quanto potremmo, a valle della formazione, perseguire l'obiettivo di costituire una task force interna alla scuola per presidiare il benessere psico-fisico e promuovere una maggiore consapevolezza del nostro potere personale al servizio della formazione di ogni uomo e di ogni donna e della tutela del Pianeta.

Intanto vi porgo i miei migliori auguri per una nuova nascita ed uno splendido percorso.

La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Addolorata Langella