

Circolare n. 867

A tutto il personale ATA
A tutto il personale Docente

Oggetto: Gaia- percorso di promozione del benessere basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)

Si propone un ciclo di 10 incontri di promozione del benessere e gestione dello stress, rivolto a tutto il personale scolastico (insegnanti, personale dirigente, personale di segreteria, ATA ...). L'obiettivo è l'aumento della capacità del personale scolastico di essere consapevoli, gestire lo stress, le emozioni e lavorare in squadra. Non è prevista l'esecuzione a caduta sui ragazzi, né monitoraggio successivo. Ogni incontro si compone di una breve introduzione teorica, esercizi di consapevolezza psico-corporea come mindfulness, energetica e pratiche di lunga vita, raccomandate dall'OMS. Il corso è aperto a nuovi iscritti, ma anche a chi ha già partecipato alle scorse edizioni. Di seguito le date e gli orari:

Edizione n.1 a Pietrasanta (Dipartimento della Prevenzione, ex Ospedale):

1. mar 1 luglio ore 9:00 - 10:30
2. ven 4 luglio ore 9:00 - 10:30
3. mar 8 luglio ore 9:00 - 10:30
4. giov 10 luglio ore 9:00 - 10:30
5. mar 15 luglio ore 9:00 - 10:30
6. giov 17 luglio ore 9:00 - 10:30
7. mar 22 luglio ore 9:00 - 10:30
8. ven 25 luglio ore 9:00 - 10:30
9. mar 29 luglio ore 9:00 - 10:30
10. ven 1 agosto ore 9:00 - 10:30

Edizione n.2 a Carrara – Monoblocco (ex Ospedale):

1. mar 1 luglio ore 12:00 - 13:30
2. ven 4 luglio ore 12:00 - 13:30
3. mar 8 luglio ore 12:00 - 13:30
4. giov 10 luglio ore 12:00 - 13:30
5. mar 15 luglio ore 12:00 - 13:30
6. giov 17 luglio ore 12:00 - 13:30
7. mar 22 luglio ore 12:00 - 13:30
8. ven 25 luglio ore 12:00 - 13:30
9. mar 29 luglio ore 12:00 - 13:30
10. ven 1 agosto ore 12:00 - 13:30

Per godersi a pieno l'esperienza è necessario portare delle calze antiscivolo (faremo le pratiche da scalzi), dei colori o cera o pastelli, acqua. I corsi si svolgeranno con un **gruppo minimo di otto iscritti**. Per aderire occorre scrivere a chiara.musetti@uslnordovest.toscana.it indicando nome e indirizzo mail dei partecipanti e l'edizione a cui sono interessati.

La Dirigente Scolastica

Prof.ssa Langella Addolorata
(documento firmato digitalmente)