



Istituto Istruzione Superiore
Renato Cartesio
Olevano Romano

21 Febbraio 2023

Circolare numero 113

Circolare n.113 Inizio Corso Mindfulness

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca **ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R. CARTESIO"** Via San Martino Annunziata, 21 – 00035 Olevano Romano C.F. 93008750585 C.M. RMIS02800X email: rmis02800x@istruzione.it pec: rmis02800x@pec.istruzione.it SCUOLE ASSOCIATE LICEO SCIENTIFICO "R. CARTESIO" OLEVANO ROMANO TEL 06.121126140 FAX 069562350 I.T.I.S. "G. BOOLE" via P. NENNI s.n.c. GENAZZANO TEL. 06. 121126480 Fax 069578714

Olevano Romano, 21 Febbraio 2023

Circolare n.113

Ai Docenti Agli studenti Al personale ATA Al DSGA

Oggetto: Inizio Corso Mindfulness

Il giorno giovedì 23 febbraio 2023 dalle ore 13,30 alle ore 16,00, presso l'Aula Biblioteca dell'Istituto, la professoressa pedagoga Laura Marcelli, con Diploma di Master in Mindfulness presso La Sapienza di Roma e Diploma MBSR, terrà la prima Sessione del percorso MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) aperto a Docenti e Studenti.

Il percorso prevede 8 sessioni con cadenza settimanale più un Intensivo di 5-6 ore. Il percorso per la riduzione dello stress è un percorso di mindfulness per aumentare la capacità di rispondere con consapevolezza alle sfide della vita quotidiana, anche quelle più difficili e inaspettate.

Ideato nel 1979 da Jon Kabat-Zinn, il programma è un'esperienza trasformativa che porta maggiore benessere psicofisico. L'efficacia di questo programma Mindfulness – MBSR ha ricevuto validazioni da parte di numerose ricerche scientifiche.

BENEFICI per chi partecipa:

Maggiore gestione dello stress Riduzione dell'ansia e delle ruminazioni Miglioramento dell'umore e aumento delle emozioni positive Maggiore empatia e una migliore relazione con sé stesso e con gli altri Maggiori livelli di attenzione concentrazione e memoria Per chi soffre di dolori cronici: riduzione del dolore percepito e maggiore capacità di gestirlo.

Il Dirigente scolastico Prof. **Gianfranco Trombetta** Firma autografa omessa ai sensi dell'art. 3 del D. Lgs. n. 39/1993