

CIRCOLARE n.204	CREMA, 09.02.2019
Modalità di Pubblicazione: <ul style="list-style-type: none">- Albo elettronico- Albo cartaceo	Destinatari: <ul style="list-style-type: none">- A tutti gli studenti- A tutti i docenti

PROGETTO GAIA : proposta agli studenti

Si desidera porre l'attenzione degli studenti la possibilità di usufruire in ambito scolastico di un progetto di sensibilizzazione alla persona e alle sue esigenze, allo scopo di migliorare la soddisfazione e il rendimento durante il proprio percorso formativo.

Il **Protocollo GAIA** è un metodo innovativo di prevenzione, riduzione e recupero del disagio emotivo-relazionale, che si basa sulla Mindfulness Psicosomatica, ossia la profonda e serena consapevolezza di sé, da ottenersi attraverso esercizi di respirazione e meditazione.

La proposta prevede **8 INCONTRI POMERIDIANI dalle 14.00 alle 15.30** ad adesione volontaria condotte da due docenti abilitati. È rivolto a studenti a cui è riconosciuta un'elevata ansia legata alla scuola o all'ambiente extrascolastico, per imparare a gestire consapevolmente e serenamente le proprie emozioni e a tutti quelli che volontariamente vorranno aderire all'iniziativa.

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

- SPERIMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA INTERIORE E IL RISPETTO PER GLI ALTRI
GIOVEDÌ 14/02/2019 - AMM
LUNEDÌ 18/02/2019 - PLS
- CONSAPEVOLEZZA CORPOREA (ENERGETICA), GESTIONE DELLO STRESS (TENSIONI) E DELL'AGRESSIVITÀ, RILASSAMENTO E SALUTE GLOBALE
LUNEDÌ 25/02/2019 - AMM
LUNEDÌ 11/03/2019 - AMM
- CONSAPEVOLEZZA DEI BLOCCHI E INTELLIGENZA EMOTIVA
GIOVEDÌ 14/03/2019 - AMM
LUNEDÌ 18/03/2019 - AMM
- CONSAPEVOLEZZA DEI DIRITTI UMANI, SOSTENIBILITÀ E CITTADINANZA GLOBALE
LUNEDÌ 25/03/2019 - AMM
LUNEDÌ 01/04/2019 - AMM

Insegnanti coinvolti: Bertolletti Mario e Zoli Veronica.

Le iscrizioni agli incontri si ricevono all'URP entro GIOVEDÌ 14.02.19. Saranno accettate iscrizioni anche successivamente chiedendo ai docenti coinvolti.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Maria Grazia Crispiatico