



Istituto di Istruzione Superiore "Segato"

Via Jacopo Tasso, 11 – 32100 Belluno - C.F. 80001970252
Sez. ITIS "Segato" Tel. 0437 940159 – Fax 0437 940973
Sez. IPSIA "Brustolon" Tel. 0437 950033 – Fax 0437 950177
Sito: www.segatobrustolon.edu.it
E-mail: blis011002@istruzione.it blis011002@pec.istruzione.it



COMUNICATO N. 177

- **Ai Docenti delle classi**
Terze, Quarte, Quinte ITIS e IPSIA
- **Agli Studenti delle classi**
Terze, Quarte, Quinte ITIS e IPSIA
- **Alle loro Famiglie**
- **Al Personale ATA**
- **Agli Atti**
- **Al Sito web della Scuola**

Oggetto: Progetto "Attenzione Senza Sforzo" – Proposta e invito a iscrizione.

Si comunica che il giorno 1° febbraio si terrà il primo incontro del progetto "*Attenzione Senza Sforzo*" (Mindfulness per Adolescenti) rivolto ad alunni delle **classi Terze, Quarte e Quinte**.

Il percorso, guidato dal prof. P. Dorigo, si propone di favorire una maggiore consapevolezza corporea ed emotiva attraverso pratiche di Mindfulness e dinamiche interpersonali volte a favorire il dialogo e la relazione.

Nello specifico i partecipanti impareranno a:

- rafforzare la loro capacità di prestare attenzione e di concentrazione;
- gestire le situazioni della vita con minore reattività emotiva;
- esplorare le situazioni di stress e i suoi effetti a livello fisico ed emotivo;
- valorizzare i propri punti di forza, scoprendo i propri talenti;
- sviluppare competenze trasversali di tipo emotivo e sociale e sperimentarne l'impatto sulla performance e sulle relazioni;
- dare valore alla gentilezza verso se stessi e gli altri.

QUANDO: 1, 8, 15 febbraio, 1, 8, 15 marzo (giornata settimanale **mercoledì**) **dalle 14.30 alle 16.00** circa

DOVE: in sede **aula GC della sede ITIS Segato**.

ISCRIZIONI: su piattaforma Moodle della scuola, sezione "MODOS Primi passi con Moodle (studenti)" - [Attenzione senza sforzo \(Mindfulness per adolescenti\) - Prof. Dorigo](#)

Cordiali saluti.

Belluno, 25 gennaio 2023

Il Dirigente Scolastico
F.to Prof.ssa Palma Piccoli