



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. 188

- Ai Docenti
- Agli Studenti
- Alle Famiglie
- Al Personale ATA
- Agli Atti
- Al Sito web della Scuola

Oggetto: Progetto "Mindfulness per l'Adolescenza e lo Studio" – Proposta e invito a iscrizione.

Si comunica che il giorno **lunedì 19 febbraio 2024** avrà inizio il progetto "*Mindfulness per l'Adolescenza e lo Studio*" rivolto a tutti gli studenti dell'Istituto.

L'adolescenza è un momento di passaggio importante che presenta grandi sfide a giovani e adulti. Non è semplicemente una fase da superare, ma una fase da coltivare bene per entrare nel mondo adulto ed essere in grado di esprimere le nostre potenzialità.

Il percorso si propone di sviluppare una maggiore consapevolezza corporea e aumentare le competenze psico-affettive 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 concentrazione e di prestare attenzione;
- 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: il lunedì dalle 14.00 alle 15.30 circa

DOVE: in sede ITIS

**PRESENTAZIONE DEL CORSO RIVOLTA AI RAGAZZI E AI LORO GENITORI:
MERCOLEDÌ 14 FEBBRAIO SU MEET**

Per richiedere il link e per iscrizioni contattare il prof. Primo Dorigo al seguente indirizzo:
primo.dorigo@prof.segatobrustolon.edu.it

Cordiali saluti.



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



Belluno, 7 febbraio 2024

Il Dirigente Scolastico
F.to Prof.ssa Palma Piccoli