


	<p style="text-align: center;">ISTITUTO COMPRESIVO DI SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA I GRADO DI PONTE NELLE ALPI</p> <p style="text-align: center;">Via Canevoi 41 – 32014 Cadola (BL) - Tel. 0437/998112 – Fax 0437/998177 C.F. 80004640258 – Cod. Mecc. <i>BLIC823004</i> - Codice univoco dell'ufficio UFAJ CZ E-mail: blc823004@istruzione.it</p>
	<p style="text-align: center;">SCUOLA POLO PROVINCIALE PER L'INCLUSIONE CENTRO TERRITORIALE PER L'INCLUSIONE DI BELLUNO SPORTELLO PROVINCIALE AUTISMO</p>

	<p style="text-align: center;">Fondazione Progetto Uomo</p>
---	--

Prot. n. 627

Ponte nelle Alpi, 02/02/2023

Ai Dirigenti Scolastici
Ai docenti
Istituti Comprensivi della provincia di Belluno

Alla Fondazione Progetto Uomo
Dott.ssa Fiorella Vettoretto
Prof.ssa Monja De Min

Al Dirigente dell'UAT dott. Massimiliano Salvador
Alla referente provinciale per l'Inclusione prof. Antonella Gris

Oggetto: **incontro gratuito di formazione “Il progetto MOM – Meditazione di consapevolezza orientata alla mindfulness e risultati ottenuti nelle scuole del Friuli Venezia Giulia” – 15 febbraio 2023 ore 17.00 – 19.00 c/o I.C. di Ponte nelle Alpi -.**

Con la presente si informa che la Fondazione Progetto Uomo, in collaborazione con la Scuola Polo provinciale per l'Inclusione e l'UAT di Belluno, propone un incontro sul metodo MOM – Meditazione di consapevolezza orientata alla mindfulness (si allega breve nota informativa).

La formazione, rivolta agli insegnanti delle Scuole primarie e secondarie di primo grado, avrà luogo il giorno

Mercoledì 15 febbraio 2023

dalle ore 17.00 alle ore 19.00

presso l'Aula Magna della scuola secondaria di 1° grado di Ponte nelle Alpi

(frazione Canevoi, n. 41)

e tratterà i seguenti argomenti:

- Meditazione e mindfulness
- La mindfulness in ambito educativo
- Riduzione dello stress e promozione della salute negli insegnanti e negli studenti: la diffusione di buone pratiche nel Friuli Venezia Giulia.

Si precisa che è possibile partecipare gratuitamente, previa iscrizione, e verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Per iscriversi si prega di compilare il modulo, **entro il 13/02/2023**, al seguente link:

<https://forms.office.com/r/j1xSK2Dqgf>

Le iscrizioni sono aperte **fino al raggiungimento del numero massimo di posti disponibili**; in caso di sopraggiunta impossibilità a partecipare si prega di avvisare per tempo a info@fondazioneprogettouomo.it.

Un cordiale saluto,

La referente della Scuola Polo Inclusione

Katia Barattin

Il Dirigente Scolastico
SCUOLA POLO PROVINCIALE PER L'INCLUSIONE
dott. Orietta Isotton

DOCUMENTO FIRMATO DIGITALMENTE
ai sensi del Codice dell'Amministrazione Digitale
e normativa connessa

MINDFULNESS

Negli ultimi decenni, diverse ricerche scientifiche di medicina e psicologia hanno mostrato come la mindfulness rappresenti un'efficace tecnica per la riduzione dello stress basata sulla pratica dell'attenzione consapevole. Essa agisce, infatti, mediante un rafforzamento dei sistemi legati all'attenzione e alla concentrazione, promuovendo una migliore gestione e regolazione delle emozioni, un'aumentata consapevolezza del corpo e una positiva modificazione degli stili cognitivi degli individui. La mindfulness è dunque utilizzata in numerose istituzioni sanitarie, scolastiche e universitarie nordamericane ed europee per migliorare la gestione dello stress e, più in generale, per migliorare il benessere psicofisico e la qualità di vita dei praticanti.

Il metodo MOM – Meditazione di consapevolezza orientata alla mindfulness è stato ideato dal professor Franco Fabbro, già professore ordinario di Psicologia clinica all'università di Udine, e standardizzato in numerosi corsi in vari contesti terapeutici ed educativi.

La Regione Friuli Venezia Giulia nel 2020 ha avviato una collaborazione con l'Università di Udine per offrire ai docenti delle scuole della Regione un percorso formativo esperienziale sul metodo MOM e rendere pertanto i docenti autonomi nell'insegnamento diretto ai loro studenti.

In particolare, il dottor Alessio Matiz e il dottor Andrea Paschetto hanno adattato la metodologia per i bambini dagli 8 agli 11 anni.