



Ai docenti

Circolare n. 129

Oggetto: Mindfulness – Corso di aggiornamento per docenti 2° edizione

Si comunica che a novembre inizierà la seconda edizione del corso di aggiornamento gratuito per docenti "La Mindfulness per affrontare lo stress della professione di docente e ridurre la conflittualità con studenti, genitori e colleghi".

La Mindfulness è uno strumento pratico per ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e favorire il benessere in classe. Bastano pochi minuti al giorno di attenzione consapevole per gestire meglio le emozioni e migliorare la relazione con gli studenti.

Il corso si svolgerà il **giovedì dalle ore 14:20 alle ore 16:30**, sarà condotto dalla psicologa e psicoterapeuta Kathleen De Lille conduttrice da anni di gruppi MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Le date degli incontri sono:

- Giovedì 13 novembre
- Giovedì 20 novembre
- Giovedì 27 novembre
- Giovedì 4 dicembre
- Giovedì 11 dicembre

Alcune note sul Corso:

- si consiglia una partecipazione continuativa ai 5 incontri (salvo imprevisti scolastici);
- ci saranno alcuni momenti in cui si lavorerà a livello fisico utilizzando un tappetino da sdraiati o in piedi (fattibile per tutti senza sforzo);
- si daranno dei "compiti" da fare a casa per sperimentare le pratiche proposte;
- si richiede abbigliamento comodo e di portare per tutti gli incontri un tappetino, cuscino e coperta leggera.

Per aderire potete compilare il modulo Google

[Mindfulness – Corso di aggiornamento per docenti](#)

Per dubbi o domande contattare il prof. Corcione Davide.

Cordiali saluti

Merate, 28/10/2025

Il Dirigente Scolastico
Carmen Saffioti