

Area tematica: Star bene a scuola/ Life Skills

Titolo	Gaia <i>percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul Protocollo Mindfulness Psicosomatica</i>
Grado della scuola	Scuole di ogni ordine e grado
Zona	Zona Versilia, Apuane e Lunigiana
Area Tematica	Star bene a scuola/ le Life Skills
Destinatari	Dirigenti, Insegnanti e personale ATA di ogni ordine e grado
Descrizione del progetto	Il progetto, basato sul Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP), si rivolge a tutto il personale scolastico per la promozione del benessere, della salute psicosomatica e l'allenamento della consapevolezza di sé. Prendendosi cura del benessere e della capacità di gestire lo stress del personale, si auspica una ricaduta positiva sul clima scolastico, come fattore protettivo della salute. Non prevede un'esecuzione a cascata sugli studenti da parte degli insegnanti. Si articola in 10 incontri da un'ora e mezza, in presenza. Ogni incontro è un'unità didattica funzionale e fa parte della progressione di approfondimento sul corpo, la respirazione, il movimento, la percezione delle zone di tensione da stress e il rilassamento. Sono previsti spazi di confronto sul sentire e l'espressione grafica dell'esperienza. E' richiesta costanza di presenza agli incontri.
Obiettivi	Promuovere il benessere attraverso l'attivazione di risorse individuali per sviluppare una maggiore consapevolezza corporea e dei disturbi fisici, delle proprie emozioni, comportamenti e relazioni, al fine di prevenire e ridurre lo stress, migliorare la gestione delle emozioni, delle comunicazioni e l'intelligenza emotiva.
Azioni	Organizzazione ed esecuzione del percorso in base alle adesioni
Metodologie e strumenti	Basato sul Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP) che applica le conoscenze derivate dalle neuroscienze con un approccio "integrale" e multidimensionale della persona, integrando il livello mentale-cognitivo con quello emozionale-relazionale e corporeo-sensoriale. Mindfulness come consapevolezza di sé, del respiro, delle emozioni e della propria mente.
Tempi	Da calendarizzare in base alle adesioni
Valutazione	Mese di Luglio
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area Nord