

Titolo	Gaia
Grado della scuola	Scuole di ogni ordine e grado
Zona	Zona Versilia, Apuane e Lunigiana
Area Tematica	Star bene a scuola
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 dell'autoconsapevolezza. 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 6 incontri da due ore, pomeridiani, in presenza, con cadenza settimanale. Sono previste 2 edizioni, la prima da gennaio a febbraio e la seconda da aprile a maggio. 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 ai 6 incontri. E' possibile iscriversi ad una delle due edizioni, indipendentemente dalla sede di lavoro.
Obiettivi	Promuovere il benessere attraverso l'attivazione di risorse individuali per sviluppare una maggiore consapevolezza corporale e dei disturbi fisici, delle proprie emozioni, comportamenti e relazioni, al fine di prevenire e ridurre lo stress, migliorare la gestione delle emozioni e delle comunicazioni e l'intelligenza emotiva.
Azioni	Presentazione del progetto nel mese di giugno; raccolta adesioni nel mese di luglio. Partecipazione ai gruppi secondo il calendario indicato.
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	Prima edizione: 9-16-23-30 gennaio e 6-13 febbraio 2024 zona Versilia dalle 15:30 alle 17:30 Seconda edizione: 3-10-17-24 aprile e 8-15 maggio 2024 zona Apuane dalle 15:30 alle 17:30
Valutazione	Pre e post test, questionario di gradimento
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord
Come fare per richiederlo	Inviare <u>scheda di adesione</u> (allegato A), <u>accordo di rete</u> (allegato B) entro il 20 luglio 2023 a: -scuole della Zona Apuane : promozionedellasalute.apuane@uslnordovest.toscana.it - scuole della Lunigiana : promozionedellasalute.lunigiana@uslnordovest.toscana.it Successivamente, invieremo una scheda di adesione individuale (metà Agosto) che ci dovrà essere restituita entro il 2 settembre.