

# FUTURA

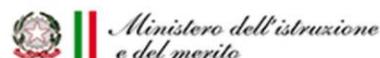
# LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



**ISTITUTO COMPRENSIVO  
FOSSOLA "A. GENTILI"**



Piazza San Giovanni 1 54033 - CARRARA (MS)  
TEL 0585843044



e-mail [MSIC81700L@ISTRUZIONE.IT](mailto:MSIC81700L@ISTRUZIONE.IT)  
PEC: [MSIC81700L@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:MSIC81700L@PEC.ISTRUZIONE.IT)



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE - "FOSSOLA A. GENTILI"-CARRARA  
Prot. 0012740 del 17/11/2023  
VII-5 (Uscita)

Circolare n. 101

Al personale docente e ATA  
Ai docenti, al personale educativo e ATA delle  
scuole di ogni ordine e grado delle province di  
Massa, Lucca e La Spezia  
per il tramite dei rispettivi Ambiti Territoriali di  
Lucca/Massa-Carrara  
La Spezia  
A 'Nausicaa S.p.A.'

## **OGGETTO: attivazione corsi di formazione**

Si comunica che l'Istituto scrivente, nell'ambito delle iniziative di formazione rivolte al personale scolastico e educativo giusto quanto previsto dalla L. n. 107/2015, ha intenzione di proporre i seguenti corsi di formazione rivolti al personale scolastico (docente, educativo e ATA) e educativo non scolastico:

- **CORSO DI MEDITAZIONE PER LA GESTIONE DELLO STRESS**, della durata di 20 ore, codice **SOFIA 85770**  
Il corso offre agli insegnanti l'opportunità di rilassarsi e ricaricarsi imparando, attraverso l'uso di varie tecniche, un metodo semplice ed efficace da portare nella vita, per essere calmi, creativi, centrati, prevenendo il burn out cui sono sottoposti. Ad una professione basata sul dare, serve un metodo scientifico e flessibile, per poterlo fare senza svuotarsi ed esaurire le proprie energie sia nei rapporti con gli alunni che nei rapporti con i genitori e con i colleghi.
- **CORSO DI EDUCAZIONE CIVICA "EDUCARE ALLA PACE ATTRAVERSO GLI STADI DI MATURAZIONE"**, della durata di 14 ore, codice **SOFIA 85767**  
In un mondo in cui atti di violenza riempiono i nostri telegiornali, la pace ha necessità ed urgenza di radicarsi nelle nostre scuole in primis sotto forma di educazione. Ma per educare alla pace è importante prima che l'insegnante conosca il percorso che la mente affronta per arrivare alla maturità, indipendentemente dall'età anagrafica, perché si può essere saggi già da bambini e si può essere ancora bambini anche se si è avanti con gli anni. Questo corso si pone l'obiettivo di educare gli alunni a trovare la pace prima dentro loro stessi per creare i presupposti di una pace mondiale.
- **CORSO DI EDUCAZIONE CIVICA "EDUCARE ALLA PACE ATTRAVERSO LE SCIENZE -LE EMOZIONI NEGLI ORGANI"**, della durata di 15 ore, codice **SOFIA 85788**  
Il corso offre un metodo scientifico ma semplice e pratico, per poter aiutare i propri alunni a sapere riconoscere e distinguere le emozioni negative trattenute nel corpo umano, fare pace

con le proprie emozioni interne per imparare a raggiungere quei comportamenti indispensabili al fine di potersi prendere cura di sé e di relazionarsi agli altri in modo empatico ed equilibrato.

Quando un essere umano fa proprie queste dinamiche, sperimenta di essere calmo in situazioni che prima lo facevano arrabbiare, diviene più intuitivo e positivo. Gli insegnanti possono trasferire tali conquiste sia nel rapporto con le classi che nella relazione di aiuto con singoli studenti e le loro famiglie.

I corsi, tenuti dall'ins. Paola Barsacchi, offrono pratiche direttamente riproponibili a scuola.

I corsi:

- sono stati accreditati presso la piattaforma SOFIA del Ministero dell'Istruzione e del Merito al termine dei quali sarà rilasciato attestazione di frequenza;
- sono acquistabili per il personale docente tramite Carta del Docente;
- sono acquistabili per il personale ATA e non scolastico tramite circuito PagoPa;

Le attività si svolgeranno in presenza al plesso centrale 'A. Gentili', sito a Carrara in Piazza San Giovanni n. 1.

Si allega il modulo di iscrizione per ogni corso, contenente le date e gli orari di svolgimento delle lezioni.

I singoli corsi saranno attivati con l'adesione di un numero minimo di partecipanti pari a 15 unità.

Il Dirigente Scolastico  
Prof.ssa Silvestra Vinciguerra  
(f.to digitalmente)