



ISTITUTOCOMPRESIVO
SCUOLA DELL'INFANZIASCUOLA PRIMARIA ESECONDARIADII° GRADO"LI PUNTI"
VIA ERA-07100SASSARI (SS)

Circ. n. 67

Sassari, 18 OTTOBRE2024

Ai Sigg. Docenti
Scuola Infanzia, Primaria e Secondaria 1° grado
LORO SEDI

p.c. al DSGA
agli Atti, al Sito

**OGGETTO: Percorso MINDFUL EATING proposto dalPROGETTO "DIALOGHIAMO.
Sinergie nella Comunità Educante per il benessere dei minori"- 3° annualità**

Si comunica che, nell'ambito della terza annualità del Progetto "Dialoghiamo - Sinergie nella Comunità Educante per il benessere dei minori", realizzato con il contributo della Fondazione di Sardegna, la coop. Sociale Pelagus propone un nuovo percorso di formazione rivolto ai docenti di tutti gli ordini di scuola del nostro Istituto Comprensivo "Li Punti".

I percorsi proposti mirano a fornire strumenti utili sia dal punto di vista professionale che del benessere personale, nella convinzione che questo ricada positivamente sulla qualità del lavoro svolto.

Mindful Eating è un percorso di gruppo basato sul protocollo "MB-EAT" (Mindfulness Based- Eating Awareness Training, più brevemente Mindful Eating).La Mindful Eating è finalizzata a ritrovare, gradualmente, una relazione equilibrata e appagante con l'alimentazione. Il protocollo MB-EAT è strutturato in modo da introdurre gradualmente esercizi di alimentazione consapevole ed elementi di pratica meditativa.

L'enfasi è posta sui temi della consapevolezza di sé, dell'auto-accettazione, della compassione non giudicante e della disattivazione del "pilota automatico", aspetti centrali nella mindfulness. **Il percorso mira, in particolare, a generalizzare l'atteggiamento mindful alle attività e situazioni con cui ci si confronta quotidianamente.**

Il percorso Mindful Eating, portato avanti dalla dott.ssa Selena Ughi, sarà articolato in 10 incontri da 2 ore ciascuno, tra i mesi di novembre e gennaio. Il gruppo potrà avere una numerosità massima di 15 persone.

Il percorso ed il piano di lavoro saranno presentati a tutti i docenti interessati dalla **dott.ssa Selena Ughi**, pedagoga e mediatrice familiare, durante l'incontro on line, sulla piattaforma TEAMS, il giorno mercoledì 6 novembre 2024 dalle ore 17,00 alle ore 18,00 al seguente link:https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_OGE1NjkxNDItYTMwYy00YjRkLWE5MDQtODNhMDRmYmYwYmEx%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%2215cdd35-0b2d-45b4-b014-92f8111d9a71%22%2c%22Oid%22%3a%229d977209-ee32-417c-bc67-bb54dc608f61%22%7d

Siconfidanella consueta collaborazione e attenta partecipazione.

LA DIRIGENTE SCOLASTICA

Dott.ssa Laura Neri

*Copia analogica sottoscritta con firma a mezzo stampo predisposta
secondo l'articolo 3 del D.lgs 39/1993 e l'articolo 3bis, comma 4bis
del Codice dell'amministrazione digitale*



C. F. 92128460901-Cod.Mec. SSIC85100T
E-Mail SSIC85100T@istruzione.it -Tel.079/2845534



Ministero dell'Istruzione
dell'Università e Ricerca

<https://www.iclipunti.edu.it/>