

Corso di Formazione in Presenza

# "A scuola di mindfulness"

## CONTENUTI



*Best Practices di Mindfulness finalizzate alla decompressione emotiva, gestione del burnout e miglioramento delle performance dei docenti*

## OBIETTIVI

1. Prevenire l'accumulo dello stress
2. Scaricare lo stress già accumulato
3. Trasferire un know how pratico di tecniche atte a gestire e ridurre lo stress autonomamente

## DESTINATARI E DURATA

Personale docente e ATA. Il corso avrà una durata di quattro incontri di tre ore ciascuno

---

Ulteriori informazioni potranno essere richieste al 393.850.07.09 o all'indirizzo email [info@irasebari.it](mailto:info@irasebari.it). Il corso è rivolto al singolo istituto o reti di scuole. Per i costi si rinvia al form di adesione.

A tutti i corsisti verrà rilasciato attestato di partecipazione riconosciuto ai sensi del CCNL

Per aderire è necessario registrarsi **entro il 30 Aprile 2023** cliccando sul seguente link:

<https://docs.google.com/forms/d/1KjsGGEpS7p8IFExhIZYU9Hb7dOhJCuEycu6kMgyV2Vo/edit>