

Buongiorno,

saper **gestire le situazioni conflittuali** e gli **alunni con problemi comportamentali** è un bisogno sempre più crescente tra i docenti.

Per **gestire gli stati emozionali più difficili** (*ansia, paura, preoccupazione, rabbia*) è fondamentale partire dalla **consapevolezza di sé stessi e del proprio corpo**:

Come mi sento in questo momento? Che cosa sto provando?

La **mindfulness** è una tecnica che può essere **facilmente applicata in classe**, portando enormi benefici in termini di **riduzione dello stress, miglioramento della concentrazione e dell'attenzione**.

Per queste ragioni abbiamo il piacere di invitarLa al nostro nuovo **WebLab** (Laboratorio pratico online), tenuto dalla dott.ssa Monia Monti (Pedagogista, Autrice, Trainer di Meditazione).

WebLab

MINDFULNESS A SCUOLA



Dalla gestione delle emozioni e dei conflitti al miglioramento della concentrazione

Laboratorio online a cura di Monia Monti

Giovedì 14 ottobre 2021 (17.00 - 19.00)

PERCHÉ PARTECIPARE?

- Partendo dall'analisi delle **tecniche basilari della mindfulness** (COME e QUANDO applicarle), impareremo insieme alla relatrice la **tecnica del BODY SCAN*** (*una tecnica che consente di passare in rassegna le varie parti del corpo per raggiungere una maggiore consapevolezza dei pensieri che abbiamo e delle emozioni che proviamo*).
- Scopriremo insieme **come gestire le situazioni conflittuali per migliorare le relazioni tra pari e tra studenti e adulti di riferimento** (nel contesto educativo e scolastico).
- La relatrice ci guiderà in un percorso che sarà **immediatamente applicabile e replicabile con gli alunni**: attraverso una spiegazione semplice dei vari passaggi da compiere, potrà elaborare un progetto educativo basato sulla consapevolezza di se stessi e delle proprie emozioni.
- **Il WebLab verrà registrato e potrà accedere alla registrazione entro 24 ore dal termine.**
- Al termine del WebLab riceverà un **attestato di formazione accreditata (4 ore)**
- **Il corso è accreditato dal MIUR** (4 ore di formazione certificate) e presente sulla **Piattaforma Sofia**; può essere pagato anche attraverso la **Carta del Docente** (Codice Identificativo: 63392)

N.B. Il WebLab è a numero chiuso: non si tratta di una formazione tradizionale.

L'obiettivo di questo WebLab è creare percorsi condivisi e uno scambio di informazioni tra la relatrice e i partecipanti.



Cos'è il WebLab e come funziona?

- Il **WebLab** è un **laboratorio pratico in modalità online**, in cui è possibile interagire in diretta con la docente e condividere esperienze e materiale didattico.
- **Giovedì 14 ottobre 2021** (dalle ore 17.00 alle ore 19.00) saremo in diretta con la relatrice.
- **La sessione in diretta verrà registrata** e resa disponibile entro le 24 ore successive per tutti i partecipanti.
- **Ogni partecipante riceverà le slides e il materiale didattico elaborato dalla relatrice.**
- Dopo aver inviato il modulo d'iscrizione, riceverà una conferma con le **istruzioni per partecipare al WebLab!**
- Per la sessione live verrà utilizzata la Piattaforma digitale "Zoom". **Il materiale didattico e le registrazioni video saranno consultabili, invece, all'interno della nostra Piattaforma e-Learning.**



Relatrice: **dott.ssa Monia Monti (Profilo Sintetico)**

Pedagogista, conduce corsi di formazione sulla mindfulness, meditazione e rilassamento e progetti specifici per chi lavora nel mondo della scuola: insegnanti, educatori, bambini e genitori. È docente in corsi universitari, autrice e contributor di molte riviste. Ha pubblicato alcuni libri sulla meditazione mindfulness a scuola.

MODULO D'ISCRIZIONE (compilare in stampatello maiuscolo)

➔ Per iscriversi inviare il presente modulo via e-mail o via FAX al n. 0376/1582116

- ✓ Sì, desidero iscrivermi al WebLab "MINDFULNESS A SCUOLA - Dalla gestione delle emozioni e dei conflitti al miglioramento della concentrazione"

Prezzo per partecipante: € 35,00 *

(Cod. 80000301)



Sì, desidero iscrivermi utilizzando la **CARTA del DOCENTE ****

(Codice identificativo Catalogo Piattaforma Sofia: 63392)

** Per gli acquisti effettuati tramite la carta del docente non è possibile beneficiare delle offerte in corso.

*IVA esente ai sensi del D.P.R. 633/72, art.10.

1 WebLab in diretta della durata di 2 ore + esercitazioni pratiche.

503/21

Intestatario Fattura

Partecipante/i (Nome e Cognome)

Scuola di appartenenza: Infanzia Primaria Secondaria I° Secondaria II°

Partita IVA Codice Fiscale

Codice Univoco Ente CIG

Via n° CAP Città Provincia

Telefono Fax e-mail.....

Data, Firma e Timbro per accettazione:

➔ I nostri esperti rispondono alle Sue domande.

Se intende formulare quesiti ai nostri relatori, La invitiamo ad inviarci le Sue domande via email a formazione@aidem.it
Riceverà le risposte durante la sessione in diretta con i relatori!

Sottoscrivendo il presente ordine confermo di aver preso visione dell'informativa, pubblicata sul sito "aidem.it" al seguente link <https://www.aidem.it/privacy/> per il trattamento dei dati personali per le finalità e con le modalità in essa indicate e previste. Per ogni ulteriore informazione sul trattamento dei tuoi dati, contattaci all'indirizzo privacy@aidem.it Ti ricordiamo, altresì, che puoi opporci in ogni momento al trattamento dei tuoi dati personali se esso è fondato sul legittimo interesse, inviando la tua richiesta ad Aidem all'indirizzo privacy@aidem.it

DISDETTA: L'eventuale disdetta al WebLab dovrà essere comunicata in forma scritta entro il 5° giorno dall'invio del modulo d'ordine. Trascorso tale termine, verrà addebitata l'intera quota d'iscrizione. Con la firma del presente modulo di iscrizione si danno per lette e accettate le condizioni generali, pubblicate sulla pagina web www.aidem.it (www.aidem.it/wp-content/uploads/2018/11/Condizioni_Generali.pdf)