



LICEO CLASSICO E LINGUISTICO G. CARDUCCI



Circ. n. 145

Viareggio, 17/01/2024

Al personale della scuola

Oggetto: **Progetto Gaia per il personale della scuola**

Si comunica che all'interno dei progetti proposti all'Az. Asl Toscana Nord Ovest viene presentato al personale del Liceo il Progetto **GAIA: Il benessere degli insegnanti e personale scolastico attraverso tecniche di mindfulness psicosomatica.**

Di seguito una sintetica descrizione del progetto.

PROGETTO GAIA

Obiettivi: promuovere il benessere attraverso l'attivazione di risorse individuali per sviluppare una maggiore consapevolezza corporea 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.

Metodologia: il progetto si basa sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP consapevolezza di sé, del respiro, delle emozioni e della propria mente) ed è rivolto a tutto il personale scolastico per la promozione del benessere, della salute psicosomatica e dell'allenamento dell'autoconsapevolezza. Prendendosi cura del benessere e della capacità di gestire lo stress del personale della scuola, si auspica una ricaduta positiva sul clima scolastico, come fattore protettivo della salute.

Svolgimento: il progetto si articola in n.10 incontri della durata di due ore pomeridiani e in presenza, con cadenza settimanale. 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 agli incontri, che si terranno presso il Dipartimento di Prevenzione a Pietrasanta, sala riunioni, secondo piano, dalle 16,30 alle 18,00 nelle seguenti DATE: 4,11,18 e 25 febbraio - 4,18,26 marzo - 1,8,15 aprile.

Iscrizioni: I nominativi dei partecipanti andranno comunicati da parte della scuola entro il prossimo 30 gennaio 2025, pertanto il personale interessato potrà iscriversi **entro domenica 26 gennaio** compilando il form reperibile al seguente link:

<https://forms.gle/v3JPkHbGGp4YFwxT6>

La referente del progetto è la Prof.ssa Lorenzi Anna.

Dott.ssa Nadia Ambrosioni

(Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3, c. 2, D. Lgs. n. 39/93)

www.liceo-carducci.edu.it

Via IV Novembre 62 – 55049 Viareggio - 0584/962108 - C.F. 82011150461

e-mail: lupco10009@istruzione.it **pec:** lupco10009@pec.istruzione.it