



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE  
"ANTONIO ZANELLI"

*Sezione Tecnica Agraria*

*(Produzioni e trasformazioni - Gestione ambiente e territorio- Viticoltura ed enologia)*

*Sezione Tecnica Chimica, materiali e biotecnologie sanitarie*

*Sezione Professionale Servizi per l'agricoltura*

*Sezione Liceo Scientifico ad opzione scienze applicate*

Via F.lli Rosselli 41/1 - 42123 Reggio Emilia - Tel. 0522 280340 - Fax 0522 281515 E-

mail: itazanelli@itazanelli.it - E-mail Pec: zanelli@pec.it URL

<http://www.zanelli.gov.it> - Codice fiscale 80012570356



Ai docenti dell'istituto

Ai docenti interessati di altri istituti scolastici

Comunicazione in forma circolare n° 82

OGGETTO: Proposta di formazione per docenti

CORSO PER INSEGNANTI PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS (protocollo mindfulness).

Il protocollo "Mindfulness based stress reduction" (Metodo per la riduzione dello Stress basato sulla consapevolezza) solitamente etichettato come parte della medicina comportamentale o mind/body medicine è stato sviluppato dal Prof. Jon Kabat Zinn alla fine degli anni '70 presso l'Università di Worcester (Boston) Massachusetts.

Alla fine degli anni 90, erano già più di 400 gli ospedali e centri medici negli Stati Uniti dove veniva applicato l'MBSR. Negli anni, per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, ha trovato spazio in programmi di intervento nelle carceri e nelle scuole, e in varie organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress.

Il corso prevede 8 incontri di circa 2 ore più un incontro finale di 4 ore.

Gli incontri si terranno a **partire dal 16 novembre 2017**

ogni GIOVEDÌ pomeriggio  
presso la sede dell'istituto Zanelli  
dalle ore 16.15 alle ore 18.15

Il corso è a numero chiuso, non più di 20 partecipanti, e le iscrizioni dovranno essere presentate su apposito modulo predisposto dal docente referente, Prof. Marco Valli e da lui predisposto presso l'atrio di istituto

I partecipanti dovranno presentarsi in tuta da ginnastica o abiti comodi e larghi e con un tappetino da ginnastica e un cuscino per gli esercizi a terra.

Per ogni informazione ulteriore resta a disposizione il referente del corso: Prof Marco Valli.

Il referente del corso  
Prof. Marco Valli