



Circolare N. 165/2023

Como, 30.03.2023

DOCENTI
STUDENTI
Classi 4[^]

p.c. GENITORI

Sito WEB – Comunicazioni

OGGETTO: "QUI ED ORA, Giovani e Mindful" – Conferenza dott.ssa Panfilo.

Visto che, su proposta dei Rappresentanti della CPS e con parere favorevole del Collegio Docenti, solo la classe 4SB ha aderito alla conferenza della dott.ssa Valentina Panfilo "QUI ED ORA, Giovani e Mindful", si ricorda ai coordinatori e ai rappresentanti degli studenti delle classi quarte che è ancora possibile deliberare la partecipazione in quanto la data è stata spostata al mese di maggio, presumibilmente nella prima metà.

La conferenza ha la durata di circa due ore e prevede un'introduzione generale al tema della mindfulness, qualche esercizio di concentrazione mentale, un breve momento pratico di meditazione guidata e una parte finale per dubbi e domande.

Gli obiettivi del progetto proposto dal CPS sono:

- a) affinare l'abilità a focalizzare e mantenere attenzione e diminuire la dispersione mentale;
- b) affrontare esperienze intense con meno impulsività e migliorare gli stati d'animo;
- c) ascoltare il proprio corpo e leggerne i segnali emotivi;
- d) vedere la propria vita con meno auto-critica e più chiarezza;
- e) coltivare le proprie domande più profonde;
- f) accrescere la gentilezza verso se stessi ed l'empatia verso i compagni.

La decisione delle classi (ad esclusione della 4SB) dovrà essere riportata a verbale e i rappresentanti degli studenti dovranno comunicare l'adesione il prima possibile ai rappresentanti del Liceo nella CPS, Francesca Gigliotti e Nicolò Minardo della classe 5LC.

Si ringrazia per la collaborazione.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Nicola D'Antonio

[Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D. Lgsvo n. 39/93]