



# PROGETTO

# Ben Essere



## Premessa

Nel contesto scolastico moderno, caratterizzato da un ritmo frenetico, da un crescente carico di aspettative e dall'uso costante delle tecnologie, emergono sempre più difficoltà nella gestione dell'attenzione, nel benessere emotivo e nella consapevolezza di sé. Questi fattori influenzano non solo il percorso educativo, ma anche la qualità della vita scolastica, mettendo a dura prova la serenità e la coesione tra alunni e insegnanti.

## A chi è rivolto

Il Corso di Benessere a Scuola, pensato per il **personale scolastico** e gli **studenti**, si propone di intervenire su queste problematiche, creando uno spazio dedicato al miglioramento del benessere emotivo e psicofisico.

## Cosa offre il corso

Il corso prevede un ciclo di **10 incontri** della durata di un'ora ciascuno, dalle 15.00 alle 16.00, nelle seguenti date:

- 1° Martedì 13-01-2026
- 2° Martedì 27-01-2026
- 3° Martedì 3-02-2026
- 4° Martedì 10-02-2026
- 5° Martedì 3-03-2026
- 6° Martedì 10-03-2026
- 7° Martedì 7-04-2026
- 8° Martedì 21-04-2026
- 9° Martedì 12-05-2026
- 10° Martedì 26-05-2026

Presso la sede dell'Istituto Turistico e Socio Sanitario in Valle Armea

## Mission

Questo percorso formativo ha l'ambizione di:

- **Creare** un ambiente scolastico più sereno, inclusivo e collaborativo.
- **Favorire** una migliore gestione delle emozioni e dello stress.
- **Promuovere** il benessere psicofisico di studenti e insegnanti.
- **Sostenere** una comunità scolastica coesa, in cui il benessere di tutti diventa una priorità condivisa.

**L'obiettivo è sviluppare strumenti pratici che possano aiutare a ridurre lo stress, aumentare la consapevolezza di sé e migliorare la qualità delle relazioni interpersonali all'interno della scuola.**

## Perché partecipare

Anche un piccolo gruppo di partecipanti può innescare un "effetto farfalla", influenzando positivamente l'intera comunità scolastica. Ogni incontro contribuirà a sviluppare una cultura scolastica orientata al benessere, dove il supporto reciproco diventa il motore di un ambiente più sano e sereno per tutti.

## Attività e Metodologie

Ogni incontro offrirà esperienze pratiche e coinvolgenti, tra cui:

- Yoga per favorire il rilassamento e la gestione del corpo.
- Mindfulness e meditazione per allenare l'attenzione e la consapevolezza.
- Esplorazione creativa e attività con i colori per stimolare l'espressione personale e il benessere emotivo.

I partecipanti apprenderanno semplici tecniche per migliorare la propria gestione dello stress, aumentare la consapevolezza di sé e promuovere la serenità individuale e collettiva.

**Per iscriverti invia una mail a:**

prof.ssa Martina Chalier: [martina.chalier@iisruffiniaicardi.it](mailto:martina.chalier@iisruffiniaicardi.it)  
prof.ssa Vanessa Anfossi: [vanessa.anfossi@iisruffiniaicardi.it](mailto:vanessa.anfossi@iisruffiniaicardi.it)