



Ministero dell'istruzione e del merito - Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia
Istituto Professionale di Stato per i Servizi "GRAZIELLA FUMAGALLI"

Via della Misericordia, 4 – 23880 CASATENOVO (LC)

TEL. 039 9205385 PEO: lcrc02000l@istruzione.it PEC: lcrc02000l@pec.istruzione.it

C.F. 94024420138 Sito Web: www.istitutograziellafumagalli.edu.it C.M. LCRC02000L C.U. UFG6KN

Circolare n. 114

**Agli alunni e alle famiglie
Ai docenti**

E, p.c, AI DSGA

Oggetto: corso "Relax your mind" - percorso di training autogeno

Si comunica che a partire da giovedì 1 dicembre 2022 avrà inizio il percorso di training autogeno dedicato a tutti gli studenti dell'istituto.

Il training autogeno è una tecnica di rilassamento riconosciuta nella comunità scientifica, utile per la gestione di emozioni e ansia, anche applicabile in ambito sportivo e in tutte le situazioni che richiedono un buon livello di concentrazione.

L'obiettivo è fornire uno strumento pratico di gestione dello stress e dell'ansia. Gli alunni apprenderanno la tecnica del training autogeno e saranno stimolati a riflettere maggiormente sulle proprie sensazioni ed emozioni. Gli incontri saranno anche un'occasione per relazionarsi ed esprimersi. Per gli studenti dell'indirizzo sociale, questo corso potrebbe avere una doppia valenza: oltre a beneficiarne personalmente, dal punto di vista professionale potranno fare esperienza di una tecnica di rilassamento potenzialmente applicabile anche in contesto lavorativo.

I posti sono limitati a un numero massimo di 15 alunni.

Il corso sarà tenuto dalla prof.ssa Debora Mauri e si svolgerà in orario extracurricolare per 8 incontri, dalle 14.10 alle 15.40, nelle seguenti date:

1, 7, 15 Dicembre

13, 20, 27 Gennaio

3, 10 febbraio

Per informazioni e iscrizioni scrivere a debora.mauri@istitutograziellafumagalli.edu.it. Sarà cura della prof.ssa Mauri fornire agli alunni interessati il modulo per la richiesta di autorizzazione da far compilare ai propri genitori (nel caso di alunni minorenni) e riconsegnare prima dell'inizio del corso.

Casatenovo, 24/11/2022

Il dirigente scolastico
prof. Renzo Izzi

RI - dm

Documento firmato digitalmente da Renzo Izzi

(ai sensi del D.Lgs 82/2005 s.m.i. e norme collegate, sostituisce il documento cartaceo e la firma autografa)