



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

"Liceo Statale James Joyce"

LINGUISTICO E DELLE SCIENZE UMANE

Distretto 42 - C.M.: RMPC39000C -- C.F.: 90049460588 – C.U. UF62HT

Sede centrale: via Alcide De Gasperi, 20 – 00072 Ariccia (RM) - tel. 06121128525- fax 0667663989/069334396

Sede succursale: via di Vallericcia, 51- 00072 Ariccia (RM) – tel. 06121123045- fax 0667663990

rmpc39000c@istruzione.it

rmpc39000c@pec.istruzione.it

www.liceojoyce.edu.it

CIRC. 220 Ariccia, 21/02/2024

Ai COORDINATORI DI CLASSE

OGGETTO: PNRR contrasto alla dispersione - gestione dell'ansia. Calendario incontri.

Si comunica di seguito il calendario del percorso di gestione dell'ansia tenuto dalla prof.ssa Katia Bartoli all'interno del PNRR Contrasto alla dispersione.

Il corso si terrà su entrambe le sedi nei giorni e con i temi nella tabella indicati.

PERCORSO DI GESTIONE DELL'ANSIA (CALENDARIO INCONTRI)

SEDE SUCCURSALE E CENTRALE	INCONTRI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Somministrazione questionario ansia ▪ Rappresentazione grafica dell'ansia <p>TEORIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Osserviamo l'ansia <p>ESERCIZI PER L'INTELLIGENZA EMOTIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vocabolario emotivo <p>PRATICHE DI DECOMPRESSIONE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zona di Rischio e Zona di Crollo ▪ Scheda: la mappa delle emozioni <p>INTRODUZIONE ALLA BIOENERGETICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cos'è la Bioenergetica ▪ Bioenergetica, <i>Grounding con carica delle gambe</i> <p>MATERIALE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intervista ai tuoi familiari 	<p>SEDE LINGUISTICO</p> <p>Lunedì 26/02/2024 h 14.30-16.30</p> <p>SEDE SCIENZE UMANE</p> <p>Martedì 27/02/2024 h 14.30-16.30</p>
<p>TEORIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La chimica dell'ansia <p>ESERCIZI PER L'INTELLIGENZA EMOTIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Descrivere le mie emozioni ▪ Accogliere le mie emozioni <p>PRATICHE DI DECOMPRESSIONE:</p>	<p>SEDE LINGUISTICO</p> <p>Lunedì 04/03/2024 h 14.30-16.30</p> <p>SEDE SCIENZE UMANE</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zona di benessere, Zona di Rischio e Zona di Crollo ▪ L'evitamento ▪ Le tre regole d'oro ▪ Le fasi di passaggio: sperimentazione, protezione e recupero <p>INTRODUZIONE ALLA BIOENERGETICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bioenergetica, <i>Piegamento in avanti (Bend over)</i> <p>MATERIALE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diario dell'ansia ▪ Le aree di nutrimento e di scarica 	<p>Martedì 05/03/2024 h 14.30-16.30</p>
<p>TEORIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Imparare a gestire la preoccupazione <p>ESERCIZI PER L'INTELLIGENZA EMOTIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprendere le proprie emozioni ▪ Emozioni e bisogni <p>PRATICHE DI DECOMPRESSIONE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Il Mandala <p>INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cos'è la Mindfulness ▪ <i>Una pratica di mindfulness guidata sul respiro</i> <p>MATERIALE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La respirazione per la decompressione 	<p>SEDE LINGUISTICO Lunedì 11/03/2024 h 14.30-16.30</p> <p>SEDE SCIENZE UMANE Martedì 12/03/2024 h 14.30-16.30</p>
<p>TEORIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Piano di azione per l'ansia <p>ESERCIZI PER L'INTELLIGENZA EMOTIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tornare al presente ▪ Distinguere i bisogni dalle aspettative <p>PRATICHE DI DECOMPRESSIONE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scheda: la tua speciale empatia <p>Esercizio di Problem Solving (vedi materiali)</p> <p>INTRODUZIONE ALLA VISUALIZZAZIONE GUIDATA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cos'è la Visualizzazione GUIDATA ▪ Visualizzazione guidata, <i>Doccia di Luce</i> 	<p>SEDE LINGUISTICO Lunedì 18/03/2024 h 14.30-16.30</p> <p>SEDE SCIENZE UMANE Martedì 19/03/2024 h 14.30-16.30</p>
<p>TEORIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cambiamo il pensiero <p>ESERCIZI PER L'INTELLIGENZA EMOTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La mente dell'altro <p>PRATICHE DI DECOMPRESSIONE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Il barattolo della calma (Metodo Montessori) <p>Somministrazione questionario ansia</p> <p>INTRODUZIONE ALLA VISUALIZZAZIONE GUIDATA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Visualizzazione guidata, <i>Passeggiata nella natura</i> 	<p>SEDE LINGUISTICO Lunedì 25/03/2024 h 14.30-16.30</p> <p>SEDE SCIENZE UMANE Martedì 26/03/2024 h 14.30-16.30</p>

Il Dirigente Scolastico¹
Giovanni Luca Russo

¹ Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D. Lgs n. 39/93