

PAG Progetto Area Giovani
P.C.T.O. MINDFULNESS A SCUOLA
a.s. 2022/23

Titolo	MINDFULNESS A SCUOLA
Partner	PAG_Comune di Trieste in collaborazione con Associazione Joytinat Trieste, I.S.SI "T. di Savoia Nautico – L. Galvani"
Referente PAG	Valentina Pipan
Istituti destinatari	Istituti secondari di II grado, istituti professionali
Aree tematiche	Benessere, Partecipazione e Cittadinanza, Sport
Finalità	Il progetto ha la finalità di avvicinare gli studenti agli aspetti teorici e metodologici della mindfulness, nonché del vasto mondo delle sue applicazioni. In ciò aiutando lo studente a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, con ricadute positive sulle scelte inerenti al suo sviluppo personale e alle sue relazioni, incluse quelle indirizzate all'orientamento nel mondo del lavoro o al proseguimento degli studi .
Descrizione sintetica	<ul style="list-style-type: none"> • Nice to Meet you con accoglienza al Polo Giovani ed introduzione al Progetto • Acquisizione consapevolezza corporea • Verifica e documentazione del Progetto
Competenze trasversali	Il progetto rende possibile affiancare alla dimensione curricolare , anche competenze relative alle dimensioni esperienziale e orientativa .
Obiettivi specifici	Acquisizione di consapevolezza corporea, dei processi mentali, delle emozioni e delle relazioni tra questi tre aspetti dell'esperienza, nonché del rapporto di causalità circolare tra realtà vissuta, esperienza interiore e comportamento
Sedi svolgimento	Polo Giovani Toti,
Orari	10 incontri da 1.5 ore - giovedì
Tempi di svolgimento	10 settimane a partire da gennaio 2023
N. partecipanti max	15/18
Fascia di età	16/19
N. ore	15

Referente Alternanza Percorsi Competenze Trasversali Orientamento

pologiovani.toti@comune.trieste.it

040/3485818

347/4487964

p.zza della cattedrale 4a

lunedì e giovedì 14.00-20.00

martedì e venerdì 8.30 -14.30
mercoledì 16.00-22.00