



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE DI STATO "ANDREA  
MANTEGNA"  
SEDE LEGALE VIA FURA, 96 C.F. 98092990179 - 25125 BRESCIA  
TEL. 030.3533151 – 030.3534893 FAX 030.3546123  
[bsis031005@istruzione.it](mailto:bsis031005@istruzione.it) [bsis031005@pec.istruzione.it](mailto:bsis031005@pec.istruzione.it)  
[www.istitutomantegna.edu.it](http://www.istitutomantegna.edu.it)



### CIRCOLARE N. 39

Ai docenti – Al personale ATA

OGGETTO: Attività di formazione

Si comunica che l'istituto attiva i seguenti corsi di formazione validi come attività formativa e i cui attestati potranno essere caricati sulla piattaforma Sofia.

Altri corsi saranno organizzati dalla rete d'ambito nel corso dell'anno scolastico.

Il costo dei corsi è suddiviso tra la scuola e i docenti interessati che potranno contribuire con la carta del docente o con bollettino postale intestato all'istituto che può essere ritirato al centralino.

Per iscriversi ai corsi si deve compilare il modulo di iscrizione on line, reperibile al link indicato alla fine della presente circolare, entro le ore 16 del 5 dicembre 2018; sarà comunicato via email, entro le ore 19 del 12 dicembre, se l'iscrizione è stata accolta, i corsi saranno attivati se ci sarà un congruo numero di iscritti.

Il docente, dopo aver ricevuto via email la conferma d'iscrizione, dovrà consegnare l'attestato del pagamento, buono della carta del docente o ricevuta del bollettino postale, all'ufficio personale entro il giorno 23 dicembre 2018.

I corsi sono riservati ai docenti dell'istituto.

Si riportano le descrizioni dei corsi con date e costi dei corsi.

#### **CORSO "Mindfulness: percorso di consapevolezza nelle professioni educative"**

8 incontri di 2 ore ciascuno per un totale di 16 ore di formazione in presenza

Finalità del corso:

L'essenza della "Mindfulness" consiste nel "porre attenzione alla propria esperienza al momento presente, intenzionalmente e in maniera non giudicante" (J. Kabat Zinn).

Sviluppare questo tipo di attenzione ci rende più presenti a noi stessi e quindi più capaci di gestire gli stati interni (pensieri, emozioni, ricordi) e gli accadimenti della vita.

Attraverso la Mindfulness possiamo apprendere modi diversi di rispondere alle situazioni della vita che percepiamo come stressanti, nelle sue molteplici dimensioni: relazionali, familiari, lavorativa e sociale.

Obiettivi:

Riconoscere e comprendere gli automatismi che regolano il nostro agire nella vita quotidiana;

**Firmato digitalmente da ROSA GIOVANNI**

Riconoscere e modificare le risposte stressogene;

Sviluppare maggiore consapevolezza dell'interazione mente-corpo.

Programma:

Principi costitutivi della mindfulness: origini, evidenze scientifiche, campi di applicazione

Esercitazioni pratiche in aula e durante la settimana attraverso pratiche individuali, che verranno riprese in aula.

Docente del corso:

Dr.ssa Alessandra David

Psicologa, psicoterapeuta, iscrizione Ordine degli Psicologi della Lombardia n. 4007

Date e orari del corso:

giovedì dalle 14.00 alle 16.00 nelle seguenti date:

10-17-24-31 gennaio

7-21-28 febbraio

7 marzo

Costi

La quota a carico dei docenti dell'istituto, in funzione del numero degli iscritti, sarà da un minimo di 30 euro ad un massimo di 50 euro. La quota esatta sarà comunicata all'atto della conferma dell'iscrizione che avverrà tramite mail. Si ricorda di effettuare il pagamento SOLO dopo aver ricevuto conferma d'iscrizione.

### **Corso di spagnolo 1 "Bienvenidos otra vez"**

Fino a 20 docenti, 8 incontri da 1,5 ore per un totale di 12 ore di formazione in presenza

Temi del corso

Corso di livello intermedio per l'acquisizione di lessico, strutture grammaticali e funzioni comunicative per la lingua spagnola pari ad un A2/B1 del Quadro Comune Europeo.

Docente del corso

Prof.ssa Luisa Pangrazio

Date del corso

Tutti i mercoledì dalle 14.30 alle 16.00 a partire dal 9 gennaio fino al 27 febbraio 2019.

Costi

La quota a carico dei docenti dell'istituto, in funzione del numero degli iscritti, sarà da un minimo di 20 euro ad un massimo di 40 euro. La quota esatta sarà comunicata all'atto della conferma dell'iscrizione che avverrà tramite mail. Si ricorda di effettuare il pagamento SOLO dopo aver ricevuto conferma d'iscrizione.

### **Corso di spagnolo 2 (secondo livello)**

Fino a 20 docenti, 8 incontri da 1,5 ore per un totale di 12 ore di formazione in presenza

Temi del corso

Corso di livello intermedio-avanzato per l'acquisizione di lessico, strutture grammaticali e funzioni comunicative per la lingua spagnola pari ad un B1/B2 del Quadro Comune Europeo.

Docente del corso

Prof.ssa Fiorella Barbalinardo.

Date del corso

Tutti i venerdì dalle 14.10 alle 15.40 a partire dall'11 gennaio fino al 1 marzo.

Costi

La quota a carico dei docenti dell'istituto, in funzione del numero degli iscritti, sarà da un minimo di 20 euro ad un massimo di 40 euro. La quota esatta sarà comunicata all'atto della conferma dell'iscrizione che avverrà tramite mail. Si ricorda di effettuare il pagamento SOLO dopo aver ricevuto conferma d'iscrizione.

**Corso di inglese (secondo livello) “Livello B1/B2”**

Fino a 20 docenti, 10 incontri da 2 ore per un totale di 20 ore di formazione in presenza

Temi del corso

Corso di livello intermedio per l'acquisizione di lessico, strutture grammaticali e funzioni comunicative per la lingua inglese pari ad un B1/B2 del Quadro Comune Europeo.

Docente del corso Prof.ssa Cristina Leali.

Date del corso

Il martedì dalle ore 14.30 alle ore 16.30 per 20 ore a partire dal 15 gennaio.

Costi

La quota a carico dei docenti dell'istituto, in funzione del numero degli iscritti, sarà da un minimo di 25 euro ad un massimo di 45 euro. La quota esatta sarà comunicata all'atto della conferma dell'iscrizione che avverrà tramite mail. Si ricorda di effettuare il pagamento SOLO dopo aver ricevuto conferma d'iscrizione.

Iscrizione ai corsi <https://bit.ly/2r2gsDO>

Il Dirigente scolastico

Giovanni Rosa