



Ministero dell'Istruzione - 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. 185

**Ai docenti
Alle famiglie
Agli alunni**

E, p.c., AI DSGA

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

Si comunica che a partire da **venerdì 25 febbraio 2022** avrà inizio un 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 per **7 venerdì dalle 14.10 alle 15.10**. Per informazioni e iscrizioni scrivere a debora.mauri@istitutograziellafumagalli.edu.it entro martedì 22 febbraio.

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, 15 febbraio 2022

Il dirigente scolastico
Prof. Renzo Izzi

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)