



SENZA ZAINO SCHOOL 2025 - CORSO B2

Corso *online*

SCHEDA DESCRITTIVA

Psicologia positiva e Mindfulness: strumenti per il benessere nella scuola Senza Zaino (Corso base)

Presentazione

In linea con i valori fondanti del Movimento Senza Zaino, questo percorso formativo di introduzione alla Psicologia positiva e alla Mindfulness offre strumenti pratici per promuovere il benessere personale e relazionale all'interno della comunità scolastica. Attraverso un quadro teorico chiaro e accessibile, esploreremo come il benessere psico-fisico degli insegnanti possa influenzare positivamente il clima scolastico, migliorando le relazioni con studenti, colleghi e genitori. Le tecniche proposte aiuteranno i corsisti a sviluppare le proprie forze interiori, accrescere la consapevolezza di sé e rafforzare l'autostima, favorendo una maggiore serenità e motivazione nel proprio ruolo educativo.

Coordinatrice del corso:

- **M.Bruna Orsi**
 - *Formatrice SZ senior e vice-presidente dell'Associazione Senza Zaino - Per una scuola comunità*
- **Esperto:**
- **Pierfrancesco Pardini**
 - *Mental coach, consulente nel Progetto "L'ora di lezione non basta"*
- **Destinatari:**
- Docenti di ogni ordine di scuola
- Personale educativo

Calendario degli incontri

- **22 marzo, dalle 9,30 alle 12,30**
- **29 marzo, dalle 9,30 alle 12,30**
- **5 aprile, dalle 9,30 alle 12,30**
- **12 aprile, dalle 9,30 alle 12,30 + 3h asincrone**
- **tot.15 ore**

Note organizzative

- Il Corso:
- è *online*
- ha la durata complessiva di 15 ore





- è strutturato in **4 incontri sincroni di 3 ore ciascuno (per un totale di 12 ore) + 3 ore di laboratorio asincrono** in autonomia
- è organizzato utilizzando gli strumenti di **Google Workspace** (Meet, Classroom, Moduli,...)
- è riconosciuto dal MIUR.
- Relativamente alle modalità di iscrizione al Corso:
- il **link al Modulo di iscrizione** è inserito alla fine di questa scheda ed è utilizzabile nei tempi indicati tra parentesi (**dal 27 febbraio 2025 al 12 marzo 2025**); inoltre, in tempi utili per l'iscrizione al Corso, il link al Modulo sarà inserito anche nella sezione BLOG del sito www.senzazaino.it, in un post di remind sull'inizio del Corso
- **tutti devono compilare il Modulo Google** di iscrizione relativo al Corso, entro il termine di chiusura iscrizioni, indicato sia in questa SCHEDA DESCRITTIVA, sia nel Modulo di iscrizione
- per chi si avvale della **Piattaforma SOFIA**, in aggiunta alla compilazione del Modulo, è necessaria anche l'iscrizione sulla Piattaforma stessa; il **Codice identificativo del Corso** è inserito alla fine di questa scheda e sarà anche sul sito www.senzazaino.it insieme al Modulo Google di iscrizione
- **COSTO E MODALITA' DI PAGAMENTO:**
- **Il costo del Corso è di €150.**

Per gli iscritti all'Associazione SZ (anno 2024) o per chi si iscrive all'Associazione in concomitanza dei corsi è di **€120**.

La tessera associativa ha il costo di € 15 annuali, per tesserarsi cliccare sul seguente link <https://senzazaino.it/associazione/tesseramento-associazione/>

PER IL CORSO è possibile il pagamento con il **bonus della Carta docenti**

per chi non ha la possibilità di usufruire della Carta docenti, il pagamento avviene mezzo **bonifico bancario** sul CC dell'Associazione IT48F 03069 09606 100000068707, con causale: Nome, Cognome, Titolo Corso, rispettando i tempi indicati per l'iscrizione al Corso scelto

Nel caso vogliate associarvi, non è possibile fare un unico bonifico per corso e tessera.

- poiché il Corso è attivato solo se è raggiunto il **numero minimo previsto di 15 partecipanti**, gli iscritti devono attendere la conferma, da parte della Segreteria dell'Associazione, dell'effettiva partenza del Corso.
- Al Corso, sono ammessi, gratuitamente, fino a 4 formatori SZ. Se il numero di formatori iscritti al Corso è superiore a quello dei formatori ammessi, si tiene conto dell'ordine temporale di iscrizione.
- **Tempi previsti per le iscrizioni e i pagamenti**
- **Giovedì 27 febbraio 2025:** apertura iscrizioni
- **Mercoledì 12 marzo 2025:** chiusura iscrizioni
- **Venerdì 14 marzo 2025:** conferma delle iscrizioni e dell'effettiva partenza del corso



Link al Modulo di iscrizione:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdCZ6_kHXVmFjePYEQDwN3L567ufQjBDfEb_iUCBtu3Rig6LQ/viewform?usp=header

Si precisa che, contestualmente all'iscrizione, dovrà essere effettuato il pagamento del corso con Buono Carta del docente o Bonifico (IBAN); nella causale scrivere (Corso Psicologia positiva). Il Pdf del Buono o Bonifico va inserito nel modulo Google di iscrizione.

Per l'iscrizione sulla Piattaforma Sofia → Codice identificativo del Corso: 97825
