

## **Oggetto: “Luce per tutti”**

Il progetto di Luce Per Tutti riguarda le tecniche di respiro consapevole, meditazione, concentrazione e di mindfulness per gestione degli stati di ansia, attacchi di panico, stress acuto e cronico;

(SEDUTE DI 60')

Per l'iscrizione al progetto utilizzare il seguente modulo Google: [Luce per tutti](#)

TOTALE 30 SEDUTE.

Le sedute verranno svolte a partire da martedì 26 novembre 2024 dalle ore 14.15- alle ore 15.15 con cadenza settimanale con un primo ciclo di 10 lezioni.

Saranno presenti gli insegnanti di Scienze Motorie dell'Istituto con la funzione di tutor, mentre gli esperti saranno i professionisti dell'Associazione “Luce per Tutti”.

SEDUTA 1 :

STRATEGIE PSICOLOGICHE DI GESTIONE DELL' ANSIA (APPROCCIO COMPORTAMENTALE - STRATEGICO ).

SEDUTA 2-3-4-5 :

TECNICHE DI RESPIRO PER GESTIONE ANSIA.

SEDUTA 6 :

STRATEGIE PSICOLOGICHE PER LA GESTIONE DELLA PERFORMANCE SCOLASTICA ( INTERROGAZIONE, COMPITO, ESAME, ECC ).

SEDUTA 7-8-9-10 :

TECNICHE DI RESPIRO SPECIFICHE PER GESTIONE PERFORMANCE SCOLASTICA.

SEDUTA 11:

STRATEGIE PSICOLOGICHE PER LA GESTIONE DELLE EMOZIONI ( RABBIA -TRISTEZZA - PAURA - GIOIA ).

SEDUTA 12-13-14-15-16 :

TECNICHE DI RESPIRO PER LA GESTIONE DELLE EMOZIONI.

SEDUTA 17:

STRATEGIE DI GESTIONE DELL' ANSIA RIGUARDO AL CAMBIAMENTO, L' INFORTUNIO, LA MALATTIA.

SEDUTA 18-19-20:  
TECNICHE DI RESPIRO PER IL MANTENIMENTO DEL FOCUS ATTENTIVO E DELLA CONCENTRAZIONE.

SEDUTA 21 :  
TECNICHE DI RESPIRO PER L' ATTIVAZIONE NERVOSA IN CLASSE CONTRO STATI DI SONNO.

SEDUTA 23-24-25  
RESPIRO SISTEMICO CIRCOLARE.

SEDUTA 26:  
RESPIRO CONSAPEVOLE E MOVIMENTO : IL QUI E ORA.

SEDUTA 27 :  
TECNICHE DI RESPIRO E DI VISUALIZZAZIONE PER RILASSAMENTO E CONCENTRAZIONE.

SEDUTA 28:  
TECNICHE PRATICHE PER LA GESTIONE DEGLI STATI DI ANSIA DA FARE QUOTIDIANAMENTE A CASA.

SEDUTA 29:  
TECNICHE DI MINDFULNESS FUNZIONALE ALLO STUDIO E ALLA VITA.

SEDUTA 30:  
TECNICHE DI TRAINING AUTOGENO FUNZIONALE ALLO STUDIO E ALLA VITA.

Per quanto riguarda le proposta iniziale il numero di sedute saranno 10 della durata di 60 minuti dove ad una prima parte di teoria ne seguira' una di pratica:

N 2 lezioni  
STRATEGIE PSICOLOGICHE DI GESTIONE DELL' ANSIA ( APPROCCIO COMPORTAMENTALE - STRATEGICO ) : teoria ed esercizi pratici da portare a casa.

N 2 lezioni  
TECNICHE DI RESPIRO PER GESTIONE ANSIA : dalla fisiologia alla pratica per trovare la propria dimensione di respiro.

N 2 lezioni

STRATEGIE PSICOLOGICHE PER LA GESTIONE DELLA PERFORMANCE SCOLASTICA ( INTERROGAZIONE, COMPITO, ESAME,ECC ) : teoria ed esercizi pratici da portare a casa.

N 1 lezioni

TECNICHE DI RESPIRO SPECIFICHE PER GESTIONE PERFORMANCE SCOLASTICA : dalla fisiologia alla pratica per trovare la propria dimensione di respiro.

N 2 lezioni

STRATEGIE PSICOLOGICHE PER LA GESTIONE DELLE EMOZIONI ( RABBIA -TRISTEZZA - PAURA - GIOIA ) : teoria ed esercizi pratici da portare a casa.

N 1 lezione

TECNICHE DI RESPIRO PER LA GESTIONE DELLE EMOZIONI: dalla fisiologia alla pratica per trovare la propria dimensione di respiro.

### **Alunni ai quali il progetto è rivolto e criteri di graduatoria:**

-tutte le classi dell'istituto

- gli alunni interessati devono registrarsi al modello-google allegato per dare la preadesione al progetto. L'ordine cronologico di preadesione stabilirà la graduatoria dei partecipanti in caso di esuberi

- assenza di gravi rapporti disciplinari

- si ricorda che tutti gli alunni devono essere in regola con certificato medico ed autorizzazione

- il progetto sarà attivato con un numero minimo di 15 studenti

- gli studenti che verranno selezionati per il progetto, che è gratuito e totalmente finanziato, devono garantire la loro presenza alle lezioni, in caso di 2 assenze si procederà con lo scorrimento della graduatoria.