



# GRUPPI DI MINDFULNESS PER DOCENTI

Conosci la Mindfulness? È un protocollo d'intervento per la diminuzione dello stress basata sulla meditazione. Le ricerche in letteratura hanno dimostrato che aumentare la consapevolezza e la presenza mentale riduce fortemente l'impatto stressogeno degli eventi.

---

Se sei interessato/a fare questo tipo di esperienza con un gruppo di colleghi/e della scuola, invia una mail di adesione, con il modulo del consenso informato a [sportello\\_psicologico@icselsamorante.edu.it](mailto:sportello_psicologico@icselsamorante.edu.it)

Gli incontri saranno al giovedì alle 18.