LICEO QUADRI

Circolare nr. e data *vedasi segnatura*

Agli Studenti
p.c. ai loro Genitori
p.c. ai Docenti
p.c. al Personale ATA
Sede

Oggetto: **Laboratorio per il benessere emotivo**

Si comunica che il Liceo, a partire da **mercoledì 28 ottobre**, ha attivato il Laboratorio per il benessere emotivo tenuto da esperti esterni che rientra nei progetti "Piano Estate 2025-26".

Il laboratorio è aperto ad un massimo di 30 studenti e si focalizza sull'applicazione di strategie cognitivo-comportamentali che mirano a potenziare le capacità di concentrazione e focalizzazione degli studenti, disinnescando i circoli viziosi dei pensieri negativi che alimentano i blocchi emotivi durante le verifiche.

Parallelamente, l'intervento offre risposte mirate per la gestione della disregolazione emotiva, aiutando i ragazzi a riconoscere, accogliere e modulare l'ansia prima che diventi invalidante.

Viene introdotta inoltre la pratica della mindfulness come pilastro fondamentale per la consapevolezza di sé, attraverso tecniche di presenza mentale e respirazione che portano a ridurre l'impatto dello stress e la paura del giudizio.

Per questioni di natura organizzativa si chiede che all'iscrizione segua coerentemente la partecipazione all'**attività complessiva delle 16 ore.** Gli studenti interessati sono invitati a iscriversi, **entro venerdì 23 ottobre,** compilando il modulo al seguente LINK .

Per ulteriori informazioni è possibile rivolgersi alla docente referente prof.ssa Barbara Anni (barbara.anni@liceoquadri.it).

Si allega il calendario.

Cordiali saluti.

DOCENTE REFERENTE
Prof.ssa Barbara Anni

IL DIRIGENTE
Dott.ssa Isabella Bartolone
Documento firmato digitalmente ai sensi del Codice dell'Amministrazione digitale e norme ad esso connesse

LICEO SCIENTIFICO STATALE " G.B. Quadri" Via Carducci, 17 - 36100 Vicenza - Tel. 0039 0444928877 - www.liceoquadri.edu.it – vips05000n@istruzione.it – vips05000n@pec.istruzione.it - C. F. 80014650248

COESIONE ITALIA 21-27 SCUOLA E COMPETENZE
Cofinanziato dall'Unione europea
Ministero dell'Istruzione e del Merito

Documento informatico firmato digitalmente da ISABELLA BARTOLONE ai sensi del D.Lgs 82/2005 s.m.i. e norme collegate

LICEO QUADRI

Allegato - Calendario laboratorio

Giorno	Orario		Aula
	dalle ore	alle ore	
mercoledì 28 ottobre	14:30	16:30	Aula multimediale
mercoledì 4 novembre	14:30	16:30	
mercoledì 11 novembre	14:30	16:30	
mercoledì 18 novembre	14:30	16:30	
mercoledì 25 novembre	14:30	16:30	
mercoledì 2 dicembre	14:30	16:30	
mercoledì 9 dicembre	14:30	16:30	
mercoledì 16 dicembre	14:30	16:30	