

SCHEMA DI PROGETTAZIONE DEL CORSO

Referente dell'Istituzione per il Corso: _____ Carlo Callegaro _____

Data di inizio del corso: (inserire data) _____

Data di fine del corso: (inserire data) _____

Tipologia di formazione erogata.

PRESENZA

MISTA

CURRICULARE

EXTRACURRICULARE

Contenuto e formato del Corso

L'allievo, praticando la meditazione orientata alla Mindfulness, impara a stare di fronte all'ansia, allo stress e al dolore fisico e psicologico con dignità. A togliere il pilota automatico delle cattive abitudini (procrastinare, sfuggire dagli impegni, distrarsi), a dis-identificarsi con i pensieri che inquinano la mente. Gli allievi impareranno la Mindfulness facendo esperienza in gruppo, esercitandosi a casa, compilando un diario giornaliero e acquisendo le nuove informazioni.

- individuare una o più finalità tra quelle menzionate di seguito e definire la rilevanza, in termini di peso %, di ciascuna nell'ambito del percorso complessivo.

Ai sensi del d.m. 934/2022, art. 3, comma 2, i corsi di orientamento mirano a dare agli alunni l'opportunità di:

a) conoscere il contesto della formazione superiore e del suo valore in una società della conoscenza, informarsi sulle diverse proposte formative quali opportunità per la crescita personale e la realizzazione di società sostenibili e inclusive

% _____

b) fare esperienza di didattica disciplinare attiva, partecipativa e laboratoriale, orientata dalla metodologia di apprendimento del metodo scientifico

% _____

c) autovalutare, verificare e consolidare le proprie conoscenze per ridurre il divario tra quelle possedute e quelle richieste per il percorso di studio di interesse;

% _____

d) consolidare competenze riflessive e trasversali per la costruzione del progetto di sviluppo formativo e professionale

% 100

e) conoscere i settori del lavoro, gli sbocchi occupazionali possibili nonché i lavori futuri sostenibili e inclusivi e il collegamento fra questi e le conoscenze e competenze acquisite

% _____