



# ISTITUTO COMPRENSIVO FRESA PASCOLI NOCERA SUPERIORE (SA)



**Presidenza ed Uffici:** Viale Europa ~ 84015 Nocera Superiore (SA) ☎ 081 933111  
C.F.:94083860653

Cod. Mecc.: SAIC8B8007 ✉ mail: [saic8b8007@istruzione.it](mailto:saic8b8007@istruzione.it) - ✉ pec: [saic8b8007@pec.istruzione.it](mailto:saic8b8007@pec.istruzione.it)  
Sito Web: [www.fresapascoli.edu.it](http://www.fresapascoli.edu.it)

A TUTTI I DOCENTI DI OGNI ORDINE E GRADO  
A TUTTI GLI ALUNNI DELLA SECONDARIA  
ALLA DSGA  
AL SITO WEB

## OGGETTO: AVVIO PERCORSO MENTAL COACH CON METODO MBS

In linea con il PTOF e la nostra vision e mission della scuola, si comunica che MERCOLEDI' 28 Febbraio 2024 si avvierà il percorso MBS con il mental coach Prof F. Rodia , per un'ecologia della mente ed una scuola sostenibile.

**MBS** è l'acronimo di **Mind Body e Soul** (rispettivamente **mente, corpo e anima**) e consiste in un insieme di tecniche e di esercizi psicofisici e meditativi orientati al benessere della persona.

Un percorso di benessere che include, appunto, sia la **mente** che il **corpo** ed anche lo **spirito**.

Mind, Body & Soul è un programma che lavora contemporaneamente su mente, corpo ed anima con attività esperenziali.

Grazie alla formula MBS si riesce a gestire lo stress e ad imparare a vivere meglio, migliorando la propria vita personale e ad ottenere buoni risultati in ogni campo.

Il suo ideatore è **Francesco Rodia**, *mental coach* e formatore.

In questo *metodo* è riuscito a far confluire i suoi molteplici interessi, le componenti tecniche e teoriche acquisite grazie agli studi personali e alle ricerche sul *self empowerment*: il miglioramento di sé stessi.

Nell'attività pratica, variegata e personalizzata in base alle necessità degli allievi, **Rodia** propone esercizi che vanno dalla ginnastica posturale, alla respirazione, alla tonificazione passando per circuiti funzionali ed *animal flow*. Oltre agli esercizi fisici è incluso un incontro di *coaching trasformatzionale* in cui, si analizzano gli stili di vita, le esperienze, le dinamiche di pensiero e di comportamento per analizzare sé stessi e migliorarsi.

Il *mental coach*, ovviamente, non si propone di sostituire lo psicologo o i professionisti del settore, quanto, piuttosto, di utilizzare il senso pratico per la

risoluzione di problematiche personali e relazionali attraverso un percorso di benessere sostenibile.

Il corso mira alla risoluzione delle problematiche individuali, quindi gli alunni affronteranno le pratiche necessarie per la propria cura e benessere e verranno seguiti a livello personale anche se si è in gruppo.

Risultato fondamentale è conseguire ed aumentare il livello di autostima ed investire adeguatamente le loro energie.

Non verranno utilizzati attrezzi come quelli delle palestre ma, l'allenamento è principalmente a corpo libero mediante strumenti come bacchette o palle.

**Mente, Corpo e Anima** costituiscono la triade del benessere, pertanto si lavorerà su tutte e tre le dimensioni. Per la **mente** si utilizzeranno laboratori formativi sulla crescita personale e sul mindset, sull'atteggiamento mentale funzionale ai nostri scopi e obiettivi. Per il **corpo** si utilizzeranno esercizi provenienti da diversi mondi e discipline, yoga, karate, functional training, ginnastica posturale, animal flow. Per l'**anima**, invece esercizi di visualizzazione e meditazione attiva e cosciente.

Il percorso prevede n.3 incontri a cadenza quindicinale a partire da Mercoledì 28 Febbraio.

Il primo incontro è dedicato agli alunni delle classi terze, il secondo incontro agli alunni delle classi seconde ed il terzo e ultimo incontro alle classi prime.

Tutti gli incontri per gli alunni si terranno nell'atelier creativo a cominciare dalle 8,45 alle ore 13,00 rispettando una turnazione delle classi. Gli alunni dovranno essere muniti di quaderno e penna per le varie attività teoriche.

Successivamente, il mental coach Prof Rodia si è reso gentilmente disponibile nel tenere lo stesso percorso anche per tutti i Docenti di ogni ordine e grado dell'Istituto che riterranno opportuno sperimentare tale metodo su se' stessi.

L'incontro previsto per i Docenti è dalle ore 14,15 alle 15,15 e si terrà nella palestra dell'Istituto. Si pregano i Docenti partecipanti di munirsi di un materassino sportivo e di abbigliarsi con tuta e scarpette.

Seguirà circolare per la scansione oraria delle classi.

Il Dirigente Scolastico  
Prof. Michele Cirino

Nocera Superiore, lì 22/02/2024