



Ministero dell'Istruzione e del Merito
Liceo Classico "S. M. Legnani"
Via Volonterio, 34- 21047 Saronno (VA)
codice fiscale: 85002380120 codice meccanografico: VAPC040006
e-mail: VAPC040006@istruzione.it; e-mail certificata: VAPC040006@pec.istruzione.it
sito web: www.liceolegnani.edu.it - tel. n. 02/9602580 - 02/96705444

Saronno, 05/03/2024

**AGLI STUDENTI
AI GENITORI
AI DOCENTI**

Circ. n. 268
Avv. n. 183

Oggetto: Avvio percorso sulla gestione dell'ansia scolastica

Si comunica a tutti gli studenti che nelle prossime settimane il nostro istituto ospiterà una serie di incontri per la gestione dell'ansia scolastica, condotto dalle operatrici del gruppo Radici - Pedagogista e Psicologa/psicoterapeuta.

Il percorso prevede 5 incontri di due ore ciascuno; si propone di offrire agli studenti gli strumenti più utili ed efficaci al fine di gestire lo stress e l'ansia connessi alle prestazioni scolastiche, attraverso:

- 1) *valorizzazione di se stessi*, del proprio senso di autoefficacia nella gestione delle situazioni legate alle prestazioni scolastiche;
- 2) sviluppo dell'*autoconsapevolezza metacognitiva* per facilitare la comprensione e l'individuazione di emozioni e stati d'animo ansiosi, di insicurezza e di evitamento/apatia;
- 3) *ristrutturazione cognitiva* delle modalità, dei benefici e dei vissuti emotivi e relazionali connessi con lo "star bene a scuola";
- 4) promozione della capacità di definire *obiettivi personali* e di identificare le modalità più adeguate per raggiungerli.

Il percorso si svolgerà in orario pomeridiano, in presenza e in un'aula della sede centrale, secondo il seguente calendario:

GIORNO	ORA INIZIO	ORA FINE
lunedì 25 marzo	14.15	16.00
mercoledì 03 aprile	14.15	16.00
lunedì 08 aprile	14.15	16.00
mercoledì 17 aprile	14.15	16.00
lunedì 22 aprile	14.15	16.00

La partecipazione è aperta a tutti gli studenti; è necessario segnalare la propria adesione inviando un messaggio WhatsApp al numero di Radici - 338 8753982, indicando nome, cognome, classe di appartenenza e la dicitura *Adesione al percorso "Ansia?! No, grazie"*. La segnalazione via messaggio andrà inviata entro **mercoledì 20 marzo**.



Ministero dell'Istruzione
Liceo Classico "S. M. Legnani"
Via Volonterio, 34- 21047 Saronno (VA)
codice fiscale: 85002380120 codice meccanografico: VAPC040006
e-mail: info@liceolegnani.it; e-mail certificata: VAPC040006@pec.istruzione.it
sito web: www.liceolegnani.edu.it - tel. n. 02/9602580 - 02/96705444

LA DIRIGENTE SCOLASTICA
(prof.ssa Chiara LANZANI)

*Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi
e per gli effetti dell'art. 3, c. 2, D. Lgs. n. 39/1993*