

Circ. 277.

Cagliari, 6 marzo 2025

Ai Docenti
Agli Studenti
Alle Famiglie
Al personale ATA
Al Direttore SGA
Al Sito

Oggetto: calendario corso “essere o non essere, questo è il problema! quale scelta giusta per me?”

Si trasmette il calendario del corso “essere o non essere, questo è il problema! quale scelta giusta per me?” dedicato all’orientamento verso una scelta universitaria consapevole tenuto da docenti universitari. Il corso in oggetto si terrà a scuola e vi parteciperanno la 5A LES, la 4AP (esclusivamente il 25,26 marzo e 3 aprile), 5BP (tranne lunedì 7 Aprile) e la 4EP (a partire dal 31 Marzo).

Martedì 11 marzo:

8.30-11.30 (totale 3 ore) RELATORE: dott.ssa Paola Piras;
- “Il vulcano dentro di me: riconoscere e gestire la rabbia, la frustrazione e il perfezionismo che sabotano la vita scolastica” –

Lunedì 17 marzo:

8.30-11.30 (totale 3 ore) RELATORE: dott.ssa Daniela Degortes;
- “Come costruire una scelta universitaria consapevole” -

Martedì 18 marzo:

8.30-11.30 (totale 3 ore) RELATORE: dott. Daniele Pisu;
- "Il pensiero di me che penso a me che penso di pensare a te: overthinking, rimuginio e processi decisionali" -

Martedì 25 marzo:

8.30-10.30 (totale 2 ore) RELATORE: dott.ssa Paola Piras;
- “Far fronte all’ansia da prestazione scolastica e stress dastudio” -

Mercoledì 26 marzo:

8.30-10.30 (totale 2 ore) RELATORE: dott. Daniele Pisu;
- "Generazione ansia e sapone: sopravvivere tra procrastinazione e altri animali fantastici che abitano lo studio" -

Giovedì 3 aprile:

8.30-10.30 (totale 2 ore) RELATORE: dott.ssa Daniela Degortes"
- “Motivazione, emozioni e studio: come studiare in modo strategico all’università” -

Lunedì 31 marzo:

8.30-11.30 (totale 3 ore) RELATORE: dott.ssa Daniela Degortes;
- “Come costruire una scelta universitaria consapevole” -

Lunedì 7 aprile:

8.30-11.30 (totale 3 ore) RELATORE: dott. Daniele Pisu;

- "Il pensiero di me che penso a me che penso di pensare a te: overthinking, rimuginio e processi decisionali" -

Martedì 8 aprile:

8.30-11.30 (totale 3 ore) RELATORE: -dott.ssa Paola Piras;

- "Il vulcano dentro di me: riconoscere e gestire la rabbia, la frustrazione e il perfezionismo che sabotano la vita scolastica"

Giovedì 10 aprile:

8.30-10.30 (totale 2 ore) RELATORE: dott.ssa Daniela Degortes";

- "Motivazione, emozioni e studio: come studiare in modo strategico all'università" -

Martedì 15 aprile:

8.30-10.30 (totale 2 ore) RELATORE: dott. Daniele Pisu;

- "Generazione ansia e sapone: sopravvivere tra procrastinazione e altri animali fantastici che abitano lo studio" -

Mercoledì 16 aprile:

8.30-10.30 (totale 2 ore) RELATORE: dott.ssa Paola Piras;

- "Far fronte all'ansia da prestazione scolastica e stress da studio" -

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Maria Grazia Sanna

am