

## **Mindfulness, wellbeing e innovazione digitale: il percorso europeo dei docenti dell'IIS Marzoli**

L'autunno ha rappresentato un periodo di profonda crescita professionale per l'IIS Cristoforo Marzoli di Palazzolo sull'Oglio, grazie al progetto Erasmus "Mindfulness and Wellbeing in Class", finanziato con fondi europei del programma Futura PNRR.

Attraverso tre diverse mobilità internazionali, un gruppo di docenti dell'istituto ha avuto l'opportunità di partecipare a percorsi formativi che hanno unito consapevolezza, benessere e innovazione tecnologica, portando nella scuola nuove visioni e nuovi strumenti.

### **Tenerife: la mindfulness come pratica quotidiana nella scuola**

La prima mobilità ha avuto luogo a Tenerife, dove le professoresse Greco e Micheli hanno partecipato a un corso interamente dedicato alla mindfulness applicata alla didattica.

Durante la formazione, le docenti hanno sperimentato tecniche di respirazione consapevole, gestione delle emozioni e pratiche di rilassamento da integrare nei momenti scolastici più impegnativi. Attraverso attività individuali e di gruppo, hanno riflettuto su come la calma e l'attenzione possano diventare strumenti educativi, capaci di migliorare la concentrazione degli studenti e creare un clima di classe più sereno.

Il confronto con insegnanti provenienti da altri Paesi europei ha arricchito ulteriormente l'esperienza, offrendo esempi concreti di come la mindfulness possa entrare nella routine scolastica: brevi momenti di centratura all'inizio della lezione, pause attive consapevoli, attività di visualizzazione per ridurre l'ansia da prestazione.

### **Dublino: strategie per promuovere il benessere e l'apprendimento consapevole**

La seconda mobilità si è svolta a Dublino, dove le professoresse Chiari e Nin hanno approfondito il tema del benessere in classe attraverso un corso incentrato sulle dinamiche relazionali e sulla gestione equilibrata delle energie cognitive.

Durante la settimana di formazione, le docenti hanno lavorato su:

- tecniche per favorire un apprendimento attivo e collaborativo,
- strumenti per prevenire il sovraccarico mentale,
- attività per sviluppare l'empatia e la comunicazione efficace,
- metodologie per integrare momenti di mindfulness nella didattica ordinaria.

Il corso ha posto grande attenzione al ruolo del docente come guida e modello emotivo all'interno della classe, sottolineando l'importanza di un approccio consapevole non solo per gli studenti, ma anche per gli insegnanti stessi.

Le idee emerse a Dublino hanno ispirato nuove prospettive su come rendere la scuola un luogo che non solo educa, ma si prende cura.

<https://all-ways-marzoli.my.canva.site/infografica-benessere>

## **Nizza: l'intelligenza artificiale al servizio del CLIL**

Il viaggio formativo è proseguito a Nizza, dove il prof. Carminati e la prof.ssa Lusardi hanno seguito un corso dedicato a “AI for CLIL”, un tema in rapida evoluzione che unisce tecnologia e didattica integrata di lingua e contenuti disciplinari.

Il percorso ha esplorato:

- strumenti di intelligenza artificiale per creare materiali didattici personalizzati,
- applicazioni per il potenziamento linguistico,
- tecniche per facilitare la comprensione di contenuti complessi in lingua straniera,
- risorse digitali per la valutazione formativa e il lavoro cooperativo.

Particolarmente stimolante è stato il confronto con docenti europei che già sperimentano l'AI in classe: dalla creazione di attività dinamiche alla costruzione di percorsi individualizzati in funzione dei bisogni degli studenti.

Il corso ha rafforzato l'idea che l'intelligenza artificiale, se utilizzata in modo responsabile, possa diventare un alleato prezioso per rendere il CLIL più accessibile e coinvolgente.

### **Un progetto coordinato con visione e professionalità**

A garantire il buon esito di tutte le mobilità è stato il lavoro del gruppo Erasmus dell'IIS Marzoli, composto dalle professoressse Barbieri, Ceretti e Torri G., che hanno pianificato, organizzato e seguito tutte le fasi del progetto.

La loro supervisione ha permesso di costruire un percorso coerente, nel quale ogni esperienza formativa si inserisce in un disegno più ampio: promuovere una cultura scolastica in cui benessere, innovazione e attenzione alla persona siano elementi centrali.

### **Un'eredità che trasforma la scuola**

Il valore di queste mobilità non risiede soltanto nei corsi seguiti, ma soprattutto nella ricaduta che avranno nella comunità scolastica.

I docenti rientrati dalle esperienze europee stanno già iniziando a condividere quanto appreso, a sperimentare nuove attività e ad avviare riflessioni comuni su come migliorare l'ambiente di apprendimento.

Dalla mindfulness allo sviluppo delle competenze socio-emotive, dall'attenzione al benessere alla didattica digitale avanzata, il progetto Erasmus “Mindfulness and Wellbeing in Class” continua ora a vivere nelle classi del Marzoli, portando con sé un bagaglio di idee e di energie rinnovate.

Una testimonianza concreta di come la formazione internazionale possa ampliare gli orizzonti della scuola e renderla capace di rispondere in modo più attento, umano e innovativo ai bisogni dei suoi studenti.

## **Mindfulness, wellbeing and digital innovation: the European learning journey of IIS Marzoli teachers**

This autumn marked an important phase of professional growth for IIS Cristoforo Marzoli in Palazzolo sull'Oglio, thanks to the Erasmus project "Mindfulness and Wellbeing in Class", funded by European resources through the Futura PNRR programme.

Through three different international mobility experiences, a group of teachers from the institute had the opportunity to take part in training courses that blended awareness, wellbeing and technological innovation, bringing new perspectives and tools back into the school.

### **Tenerife: mindfulness as a daily educational practice**

The first mobility took place in Tenerife, where Professors Greco and Micheli attended a course entirely devoted to mindfulness in education.

During the training, they explored breathing techniques, emotional regulation strategies and relaxation practices designed for both teachers and students. Hands-on activities, group work and guided reflections highlighted how calmness and mindful attention can become powerful educational tools, helping to improve students' focus and foster a more serene classroom climate.

The exchange with teachers from other European countries enriched the experience, offering concrete examples of how mindfulness can be integrated into everyday school routines: short grounding exercises at the beginning of lessons, mindful breaks, visualisation methods to reduce performance anxiety and strategies for supporting students during challenging tasks.

### **Dublin: strategies to promote wellbeing and mindful learning**

The second mobility took place in Dublin, where Professors Chiari and Nin deepened their understanding of wellbeing in the classroom through a course focused on relational dynamics and balanced cognitive engagement.

Throughout the week, they worked on:

- techniques for encouraging active, collaborative learning,
- tools to prevent mental overload,
- activities to develop empathy and effective communication,
- methods for integrating mindfulness moments into everyday lessons.

A key theme of the training was the role of the teacher as an emotional guide within the classroom. The course emphasised how a mindful approach benefits not only students but educators themselves, helping them manage stress and maintain a positive learning environment. The insights gained in Dublin inspired new ideas on how to make school a place that both educates and cares.

<https://all-ways-marzoli.my.canva.site/infografica-benessere>

## **Nice: artificial intelligence in support of CLIL**

The learning journey continued in Nice, where Prof. Carminati and Professor Lusardi attended a course on “AI for CLIL”, an increasingly relevant field that brings together digital innovation and content-and-language integrated learning.

The course explored:

- AI tools for creating personalised learning materials,
- applications to support language development,
- techniques for making complex content more accessible through foreign languages,
- digital resources for formative assessment and cooperative work.

Particularly stimulating was the exchange with European colleagues already experimenting with AI in the classroom—from dynamic activity creation to personalised learning paths tailored to students’ needs. The training reinforced the idea that artificial intelligence, when used responsibly, can become a valuable ally for making CLIL more engaging, effective and inclusive.

## **A carefully coordinated project shaped by vision and professionalism**

The successful implementation of all mobilities was made possible thanks to the dedicated work of the Erasmus team, Professors Barbieri, Ceretti and Torri G., who planned and monitored every stage of the project.

Their careful coordination enabled the creation of a coherent educational pathway in which each mobility experience contributes to a broader shared vision: promoting a school culture where wellbeing, innovation and care for each individual are central.

## **A legacy that continues to transform the school**

The true value of these mobility experiences lies not only in the courses attended but in the long-term impact they will have on the school community.

Teachers who took part in the mobilities are now sharing their new knowledge, experimenting with innovative activities and reflecting together on how to improve learning environments.

From mindfulness to socio-emotional skills, from wellbeing practices to advanced digital methods, the Erasmus project “Mindfulness and Wellbeing in Class” continues to live on in the classrooms of IIS Marzoli, carrying with it a renewed energy and a wealth of ideas.

A concrete example of how international training can broaden the horizons of a school and help it respond in a more attentive, humane and innovative way to the needs of its students.



