

# UNIVERSITÀ DI PISA

Direzione del Personale  
Dirigente: Dott. Ascenzo Farenti  
Coordinatrice: Dott.ssa Carla Falconetti  
Unità Formazione, Welfare e Sviluppo  
Responsabile: Dott. Davide Fiumicelli



Al personale tecnico-amministrativo dell'Ateneo

E, p.c.

Ai Presidenti dei Sistemi

Ai Direttori di Dipartimento e Centro

Ai Dirigenti delle Direzioni

Ai Sostituti dei Dirigenti delle Direzioni

Gentilissime/i,

vi informo che a partire dall'11 giugno 2020 saranno disponibili all'indirizzo <https://unipiit.sharepoint.com/:f:/r/sites/MeditazioneAntiStressperilPersonaleUnipi/Shared%20Documents/General/Materiale%20Corso?csf=1&web=1&e=z60bFg> due lezioni online, aperte al personale docente e tecnico amministrativo dell'Università di Pisa, che si pongono l'obiettivo di aiutare a controllare il livello di stress, anche in queste fasi di emergenza dovute al Covid-19.

Al predetto link, tramite le proprie credenziali di Ateneo, oltre ai video, sarà possibile visionare anche il materiale didattico di supporto.

Gli interventi, della durata di due ore circa ciascuno, saranno tenuti dal prof. Angelo Gemignani, Direttore del Dipartimento di Patologia Chirurgica, Medica, Molecolare e dell'Area Critica dell'Ateneo, e dal dott. Ciro Conversano, specialista in Psicologia clinica e docente di Psicologia Generale presso la nostra Università.

Le lezioni online potranno essere seguite in orario di lavoro, potendo infatti essere considerate come attività di formazione e aggiornamento di tipo facoltativo, senza però che le ore impiegate per seguirle possano essere conteggiate o richieste come "maggior presenza" o "straordinario". Sarà cura di ciascun dipendente informare il proprio responsabile e, nel caso l'attività venga svolta durante una giornata di lavoro a distanza, segnalarlo sul sistema GPRES, nel campo "motivazione", al momento dell'inserimento del giustificativo "LAVORO A DISTANZA EMERG. COVID".

Qualora il dipendente voglia veder riconosciuta la frequenza delle lezioni e l'inserimento del corso nel proprio curriculum formativo dovrà superare un test finale eseguibile entro e non oltre il **31 agosto 2020**; il test sarà superato con un minimo di 6 risposte esatte (su 8).

L'esito del test sarà comunicato, via e-mail, entro il 30 settembre 2020.

Il test è reperibile al seguente link: <https://www.unipi.it/index.php/formazione/item/18379-incontri-a-distanza-covid-19-gestire-lo-stress-con-la-meditazione-e-la-mindfulness>

Per eventuali ulteriori informazioni vi prego di contattare i colleghi dell'Unità all'indirizzo [formazione@adm.unipi.it](mailto:formazione@adm.unipi.it).

Cordiali saluti,

Il Dirigente  
dott. Ascenzo Farenti

*Documento firmato digitalmente ai sensi del Codice dell'Amministrazione Digitale e norme connesse*

Lungarno Pacinotti, 44 - 56126 Pisa - [protocollo@pec.unipi.it](mailto:protocollo@pec.unipi.it) - [formazione@adm.unipi.it](mailto:formazione@adm.unipi.it)

Sigle:

La Coordinatrice: dott.ssa Carla Falconetti  
Il Responsabile: dott. Davide Fiumicelli