

**LO STRESS A SCUOLA:
strategie e tecniche di
prevenzione dello stress
lavoro-correlato e
promozione del benessere
psico-fisico degli
insegnanti**



ASSOCIAZIONE DOCENTI ART.33

Corso di Aggiornamento

Prevenzione, formazione e gestione

**dello Stress-Lavoro-Correlato (SLC) in ambiente scolastico
ai sensi dei D. Lgs 81/2008 e s.m. del D.P.R. 171 del 27/07/2011**

RELATRICI:

**Michela Gallina: Psicologa, psicoterapeuta,
terapista EMDR**

**Mason Silvia: Psicologa Psicoterapeuta ,
Practitioner EMDR**

3 - 17 DICEMBRE 2018

7 - 14 GENNAIO 2019

DALLE 16.30 ALLE 19.30

Sede di svolgimento del corso

Fed. Gilda-UNAMS, Vle Felissent, 86/L – TREVISO

DESCRIZIONE DEL CORSO:

I professionisti della scuola vengono coinvolti in dinamiche relazionali complesse a più livelli: rapporto con l'utenza in fase evolutiva, con i colleghi, con la dirigenza e con le famiglie degli utenti. Tali relazioni possono essere caratterizzate da tensioni, competizioni, ansie, richieste, aspettative e frustrazioni e tradursi in disagio personale e professionale.

Lavorare sul miglioramento del benessere corrisponde ad apportare una maggiore qualità alla vita sia personale che professionale. Con persone che vivono in uno stato di sofferenza cronica, significa trattare direttamente la percezione e valutazione degli eventi e, nel caso di eventi stressanti, affrontare le convinzioni bloccanti che portano ad amplificarne la connotazione negativa traducendoli in vissuti catastrofici e conseguente malessere.

Una modalità più adattiva di gestione dello stress può essere appresa attraverso alcune tecniche psico-corporee. Durante il corso, verrà applicata la tecnica EMDR (dall'inglese Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari), un protocollo che facilita la risoluzione di sintomi e del disagio emotivo legati ad esperienze di vita stressanti e traumatiche. Gli studi nel campo hanno dimostrato che, attraverso l'utilizzo dell'EMDR, le persone possono riscontrare dei benefici in modo efficace e veloce.

In particolare, in ambiente educativo e scolastico il miglioramento viene ad avere un riflesso diretto sulla motivazione, la capacità di coinvolgimento degli studenti, sulla qualità dell'insegnamento e delle relazioni a tutti i livelli. Gli insegnanti più sereni sono insegnanti migliori.

COSTI:

Euro 200 iscritti Fed.Gilda-Unams

Euro 300 non iscritti Fed. Gilda-Unams

**Reperibile su Piattaforma S.O.F.I.A.
al numero: 22729**