

SEDE DEL CORSO:

Viale Fellisent, 86/L
Treviso

samnotizie@samnotizie.it

tel 0422.307538

cell: 340.7821940

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

ASSOCIAZIONE DOCENTI

ARTICOLO 33

Via Aniene, 14

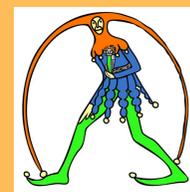
Roma

068845005

info@docentiart33.it

www.docentiart33.it

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



ASSOCIAZIONE DOCENTI ARTICOLO 33

**Lun 3-17 dicembre
2018**

**Lun 7-14 gennaio
2019**

dalle 16.30 alle 19.30

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.

Obiettivo generale:

Promozione del benessere psicofisico, della qualità della e della vita e della sicurezza dell'ambiente di lavoro

Obiettivi specifici:

1.Sviluppare nei partecipanti una maggior consapevolezza delle proprie emozioni, delle proprie modalità relazionali e comunicative e della coscienza di Sè.

2.Migliorare l'autostima e il rispetto di se stessi e gli altri.

3.Apprendere tecniche che aumentino la capacità di gestione dello stress favorendo l'equilibrio psico-fisico.

3.Favorire l'elaborazione di eventi traumatici particolarmente dolorosi e stressanti correlati al lavoro.

L'elaborazione è finalizzata ad una percezione soggettiva di maggior benessere utile a migliorare le relazioni interpersonali (con gli studenti e le loro famiglie, con i colleghi e con i dirigenti), ad aumentare la resistenza alla fatica, la motivazione professionale e la capacità di motivare e a potenziare le capacità intellettive: memoria e concentrazione.

Trainers:

Dott.ssa Michela Gallina
Psicologa, Psicoterapeuta,
Terapista EMDR

Dott.ssa Mason Silvia Psicologa,
Psicoterapeuta
Practitioner EMDR

Costi:

Euro 200 per iscritti

GILDA-UNAMS

Euro 300 per non iscritti GILDA-
UNAMS

Numero totale di ore:12