

CORSO DI FORMAZIONE DOCENTI

GESTIONE DELLO STRESS E DEL BURN-OUT NELLA PROFESSIONE DI INSEGNANTE

DOCENTE:

Dott. Iacopo Casadei

Psicologo scolastico e consulente di orientamento. Autore di diversi testi sulla genitorialità e sull'educazione alle nuove tecnologie, tra i quali:

- CASADEI I, *Educare al successo*, La Meridiana, Molfetta, 2012.
- CASADEI I. e TRAISCI T., *Felicemente stressati – Vincere lo stress imparando a riderne*, La Meridiana, Molfetta, 2013.
- CASADEI I., *L'arte di farsi amare*, Lindau, Torino, 2013.
- CASADEI I. e CALVARESI T., *Nonostante tutto... io lavoro*, Unicopli, Milano, 2014.
- CASADEI I. e BILOTTO A., *Genitori Social ai tempi di Facebook e Whatsapp*, Red Edizioni, Milano, 2014.
- CASADEI I. e BILOTTO A., *Meglio Social che male accompagnati*, H.B, Faenza, 2015.
- CASADEI I, *A Scuola! – Come incoraggiare nei figli la motivazione, l'impegno, l'autonomia nello studio*, Red Edizioni, Milano, 2015.
- CASADEI I. e BILOTTO A., *Quale scuola scelgo dopo le medie?*, H.B, Faenza, 2016.
- CASADEI I., *Il buio prima di incontrarsi – Adolescenti tra sociale network, amori e altre catastrofi*, H.B, Faenza, 2016.
- CASADEI I. e BILOTTO A., *Dalla balena blu al cyberbullismo - Affrontare i pericoli dei social con la psicologia positiva*, Imprimatur, Reggio Emilia, 2017.
- CASADEI I. e BILOTTO A., *Mamma voglio fare l'influencer*, Alpes Editore, Roma, 2019.
- CASADEI I. e BILOTTO A., *Sexting o amore?*, La Meridiana Editore, Molfetta, 2019.

PRESENTAZIONE DEL CORSO:

Sappiamo bene come la professione dell'insegnante e del dirigente scolastico siano, purtroppo, alcune delle professioni più esposte a rischio legato al "burn-out", ovvero lo stress e l'usura psicofisica che, lentamente, finisce per logorare la mente e il corpo di chi opera nelle professioni di aiuto. Numerose ricerche lo dimostrano: il burnout è una sindrome vera e propria che può causare uno sconvolgimento del contesto personale e lavorativo in cui la persona scarica le proprie frustrazioni. Molto spesso la sindrome porta anche a conseguenze negative per gli studenti. Molto spesso i docenti ed i dirigenti scolastici sottovalutano stanchezza e abbattimento morale, ma tutto ciò potrebbe rappresentare un pericoloso campanello d'allarme riguardante il burn-out. La discrepanza tra le aspettative dell'insegnante e del dirigente scolastico e la percezione del proprio lavoro, il numero eccessivo di studenti per classe, i servizi di supporto insufficienti, il poco sostegno percepito da parte dei servizi amministrativi, dei colleghi e dei genitori, generano

facilmente nei docenti delusione, frustrazione e disinteresse, fino ad una generale riduzione dell'autostima. E' importante, dunque, riconoscere i sintomi di questa che possiamo considerare a tutti gli effetti una vera e propria malattia ma è ancora più importante cercare di prevenirla, non solo per curare la propria salute personale ma anche per poter svolgere al meglio la propria professione, diventata, come ben sappiamo difficilissima.

OBIETTIVI DEL CORSO:

- Apprendere tecniche di gestione dello stress: stress dovuto a conflitti, stress della comunicazione, stress a livello personale, con particolare attenzione gestione del rapporto con allievi e genitori.
- Apprendere un approccio più positivo ed efficace alle situazioni quotidiane.

CONTENUTI DEL CORSO:

- Nozioni e Caratteristiche dello Stress e del Burn-out: sintomi psicologici, comportamentali e fisiologici (il rischio implicito nelle professioni di aiuto, la peculiarità del lavoro dei docenti e dei dirigenti, segni e sintomi del Burn-out);
- Fattori e Conseguenze dello Stress da lavoro correlato (fattori che causano il Burn-out nei docenti e nei dirigenti scolastici: variabili demografiche, personalità, fattori psicosociali);
- Le conseguenze del Burn-out (insorgenza di patologie psicosomatiche, rischio di sviluppo di malattie psicologiche);
- Le conseguenze negative sugli alunni (il peggioramento della qualità dell'insegnamento, le conseguenze sulla vita extra-lavorativa);
- Come gestire e prevenire il Burn-out (l'autoregolazione delle emozioni, il controllo razionale del pensiero, strategie di prevenzione): *Strategie Individuali*: migliorare l'autostima, migliore organizzazione del tempo, decompressione; *Strategie Organizzative*: gestione dei comportamenti problematici degli alunni, gruppi di lavoro;
- Ristrutturazione cognitiva delle Fonti di Stress;
- Come mantenere un atteggiamento positivo verso gli altri;
- Gestire la comunicazione nel gruppo di lavoro;
- La gestione dei conflitti interpersonali;
- Attivarsi per raggiungere i propri obiettivi;
- Come crearsi lo Stato Emotivo Positivo per affrontare lo Stress e le difficoltà;

PREVENTIVO DI SPESA

Durata del corso: 4 ore

Costo complessivo di spese di viaggio e altri oneri a carico del docente: 340 €

Iacopo Casadei