

<p>Ambito dell'iniziativa formativa</p>	<p>Gestione della classe e problematiche relazionali Didattica per competenze e competenze trasversali</p>
<p>Titolo</p>	<p>Gestire lo stress a scuola e coltivare la resilienza</p>
<p>Obiettivi</p>	<p>Il corso in generale promuove le abilità e le competenze emotive e relazionali per permettere una maggiore resilienza e una regolazione dello stress. In particolare, permette di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere e regolare le emozioni difficili con maggiore serenità • imparare a riconoscere gli effetti dello stress sul corpo e sulle capacità intellettive • ridurre la reattività agli stimoli stressanti • imparare tecniche motivazionali dolci per gestire efficacemente le relazioni difficili e conflittuali • coltivare attitudini di gentilezza e competenze empatiche • allenare l'attenzione e la consapevolezza. <p>La modalità sarà una combinazione di introduzioni teoriche volte a fornire un quadro di riferimento per gli esercizi esperienziali di aiuto al riconoscimento degli schemi comportamentali e per gli esempi pratici per acquisire strumenti necessari alla regolazione emotiva.</p> <p>Il corso, che si basa su molte evidenze scientifiche che ne attestano la validità e l'efficacia in termini di salute e benessere psicofisico, prevede anche la condivisione tra i partecipanti, per permettere l'apprendimento tra pari.</p> <p>La ricaduta è non solo sul benessere dell'insegnante, ma può anche incidere in una più efficace gestione delle dinamiche scolastiche interpersonali e nella trasmissione agli studenti di un approccio nuovo allo stress e alle difficoltà.</p>
<p>Programma</p>	<p>Tutti gli incontri verranno registrati e messi in permanenza a disposizione degli iscritti sulla piattaforma www.sapyentstudio.it</p> <p>1° INCONTRO (2 ore – mercoledì 9/11/2022, dalle 17.30 alle 19.30)</p> <p>Tema: FISIOLOGIA E REGOLAZIONE DELLO STRESS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breve introduzione teorica alla fisiologia dello stress • Come riconoscere lo stress: esercizi pratici per ascoltare il corpo e riconoscere gli schemi reattivi • Esempi di pratiche semplici per aiutarci a gestire lo stress

	<p>2° INCONTRO (2 ore – mercoledì 16/11/2022, dalle 17.30 alle 19.30)</p> <p>Tema: IL POTERE DELLA CONSAPEVOLEZZA E DELLA GENTILEZZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione teorica su cosa si intende per il potere della gentilezza e della consapevolezza. I benefici della pratica e le evidenze scientifiche. • Esercizi su come riconoscere la critica interiore e attivare la voce della gentilezza • Esempi pratici per scoprire nuove motivazioni al cambiamento. <p>3° INCONTRO (2 ore – mercoledì 23/11/2022, dalle 17.30 alle 19.30)</p> <p>Tema: LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione teorica al modello della regolazione delle emozioni di Paul Gilbert • Esercizi su come riconoscere i tre sistemi di regolazione delle emozioni • Esercizi per attraversare le emozioni difficili: la rabbia • Esempi pratici su come usare il corpo come risorsa. <p>4° INCONTRO (2 ore – mercoledì 30/11/2022, dalle 17.30 alle 19.30)</p> <p>Tema: LA RESILIENZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione teorica su resilienza, confini e la forza della calma • Esercizi per trovare frasi di gentilezza • Esempi pratici per la gestione dei conflitti con consapevolezza e gentilezza.
Svolgimento	a.s. 2022/2023
Sedi/periodo di svolgimento	Online
Durata (ore)	16 ore: 8 in presenza online e 8 ore di esercizi tra gli incontri
Destinatari	Docenti scuola primaria, secondaria di primo e secondo grado
Costo a carico dei destinatari	140 euro. La quota di iscrizione può essere corrisposta anche con un Buono della Carta del Docente.
Metodologie	Piattaforma Google Meet (incontri), piattaforma SapyentStudio (registrazioni degli incontri e materiali)
Materiali e tecnologie usati	PC, slides, web

Tipologie verifiche finali	Questionario di gradimento
Mappatura delle competenze	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo delle competenze socio-emotive e relazionali. • Implementazione delle capacità pro-sociali, empatiche e di gestione dei conflitti. • Miglioramento delle capacità di gestione delle emozioni difficili e dello stress. • Miglioramento delle dinamiche interpersonali tra docenti e studenti.
Direttore responsabile	Dott.ssa Paola Bortini, sociologa ed insegnante certificata Mindfulness
Relatori/formatori/facilitatori	<p>Dott.ssa Paola Bortini <i>sociologa ed insegnante certificata Mindfulness</i></p> <p>Dott.ssa Rosa Bruni <i>psicoterapeuta ed insegnante certificata Mindfulness</i></p>