

## **Benessere psicologico degli insegnanti: star bene a scuola per insegnare meglio**

Il Benessere psicologico degli insegnanti è oggi la chiave di volta per garantire un processo educativo efficace. La scuola pone oggi numerose richieste da parte degli studenti, delle loro famiglie e dei dirigenti che rendono la professione di insegnante tra le più a rischio di stress e burnout. Il corso è rivolto agli insegnanti di ogni ordine e grado e mira a fornire strumenti di auto-valutazione e strategie di regolazione emotiva per la gestione delle personali emozioni nel rapporto con tutti gli attori della scuola. L'obiettivo è di aumentare il livello di consapevolezza delle aree di difficoltà, imparare a riconoscere quando lo stress supera livelli tollerabili per il proprio benessere e attivare le risorse positive utili ad affrontare e superare le difficoltà. L'intelligenza emotiva e la competenza socio-relazionale costituiranno gli ambiti principali della formazione proposta.

### **OBIETTIVI**

Il corso intende far raggiungere tre ambiti di competenza:

- uso di strumenti di auto-valutazione e auto-osservazione delle aree socio-relazionali ed emotive particolarmente coinvolte nella professione di insegnante. La psicologia del benessere ha oggi sviluppato numerosi strumenti carta e matita utili a fornire immediatamente un feedback sul proprio livello di compromissione nelle relazioni scolastiche. Rabbia, senso di colpa, aggressività passiva, ma anche felicità, gioia, fiducia e impegno, sono alcune delle emozioni che governano il fare educativo rispetto alle quali si intendono

### **INFORMAZIONI**

#### **Consorzio Fortune**

Ente accreditato al Miur ai sensi del DM 170/2016

Codice esercente 3MQQK

[www.consorziofortune.com](http://www.consorziofortune.com)

e-mail: [formazione@consorziofortune.com](mailto:formazione@consorziofortune.com)

tel. 06.3224818

incrementare nei partecipanti le competenze di riconoscimento;

- analisi delle personali competenze emotive e socio-relazionali con l'individuazione delle aree di forza e di debolezza. Si intende fornire ai partecipanti strumenti e metodi per la definizione del proprio profilo socio-relazionale ed emotivo per un monitoraggio continuo delle aree di interesse nel corso del tempo e dei contesti relazionali;
- gestione delle situazioni conflittuali con colleghi, dirigenti, studenti e famiglie incrementando le abilità comunicative, empatiche e di auto-regolazione emotiva. Si intende fornire ai partecipanti conoscenze teoriche e applicative delle principali dinamiche di gruppo e di relazione duale che possono incontrare nell'esperienza professionale allo scopo di incrementare le abilità di gestione ed auto-gestione del disagio.

## **PROGRAMMA**

Il programma prevede le seguenti aree:

- Emozioni di base ed emozioni complesse:: aspetti teorici e dimensioni scolastiche
- Riconoscimento, Comprensione e Regolazione delle emozioni a scuola
- Burnout e stress a scuola: strumenti per l'auto-monitoraggio
- Stress e Coping con gli studenti e con le famiglie
- Stress e Coping a scuola e nelle relazioni con i colleghi
- Insegnanti resilienti: significati e prospettive di analisi e riflessione
- Intelligenza emotiva e socio-relazionale. Strumenti per l'auto-osservazione e auto-valutazione
- Definizione dei profili emotivi e socio-emotivi: punteggi e interpretazione dei risultati
- Dinamiche di gruppo
- Conflitti tra colleghi: monitoraggio, classificazione e valutazione
- Comunicazione consapevole: trappole e strategie per la corretta gestione

## **DESTINATARI**

Insegnati di ogni ordine e grado

## **RESPONSABILE**

Prof.ssa Caterina Fiorilli

## **DOCENTI**

Dott.ssa Ilaria Buonomo

## **METODOLOGIA**

Blended

## **SEDI**

Roma  
Gubbio  
Taranto

## **DURATA/ RICONOSCIMENTI**

25 ore (pari a 1 CFU Universitario)  
Frequenza obbligatoria: 75%

## **ISCRIZIONE**

## **COSTO**

125 Euro minimo partecipanti 20 massimo 30