



RIPENSARE I VALORI UMANI A SCUOLA

Gestione dello stress e del disagio attraverso l'empatia, la comunicazione efficace, la mindfulness

Il Corso di formazione per docenti dell'Istituto Calvino di Rozzano e Noverasco è stato tenuto dal Dott. Enrico Gamba, Psicologo e Formatore <https://www.enricogamba.org/info/enrico-gamba>
Secondo il seguente CALENDARIO: 25/10/22, 22/11/22, 24/1/23, 21/2/23, 28/3/23 h15-17 per i docenti iscritti + un incontro in inglese il 9/5/23 per gli ospiti Erasmus.



Ripensare ad alcuni valori, per esempio non violenza, onestà, responsabilità, rispetto, tolleranza, gratitudine, amore, solidarietà, libertà, verità, pace. Cercare di metterli in pratica attraverso delle azioni concrete che abbiano un impatto positivo su di noi, sui nostri gruppi di lavoro, sulle classi, sulla comunità, sulla società a partire dalla scuola. Questa la proposta di formazione, da parte dell'Area Benessere in Adolescenza per l'anno scolastico 2022/23, per i docenti, da riportare poi attivamente nelle dinamiche con gli studenti. Valori umani che fanno anche parte dei valori universali, comuni in diverse culture, da riproporre in un incontro laboratoriale per i nostri ospiti Erasmus.

Finalità del corso è stata quella di accrescere la consapevolezza individuale e collettiva al fine di elevare la qualità di vita e il benessere dei partecipanti, le competenze pedagogiche, didattiche e trasversali, attraverso laboratori condivisi che aiutino i docenti nella gestione dello stress, ansia, attacchi di panico: disturbi che generano autolesionismo, eccessi di rabbia, disagi sempre più diffusi nella relazione quotidiana con gli studenti.

Risultati attesi

- Accrescere la conoscenza dei bisogni fisici, psicologici, valoriali degli studenti.
- Creare un clima di gruppo grazie al quale gli insegnanti possano sentire di mettersi in gioco, assimilando in profondità le conoscenze necessarie per costruire con i propri studenti percorsi di senso, in grado di rispondere ai bisogni specifici di ciascuno.
- Ridefinire il proprio ruolo di insegnante anche in relazione ai profondi cambiamenti culturali e sociali, arricchendo profondamente il senso del proprio agire quotidiano.
- Apprendere tecniche e attività specifiche utili nella gestione della classe.
- Apprendere tecniche di comunicazione efficaci che permettano di gestire meglio le tante delicate fasi della vita scolastica, nel rapporto con i colleghi, con gli studenti e con i genitori.
- Fornire strumenti concreti per riuscire a gestire con maggior efficacia lo stress derivante dal lavoro quotidiano.
- Implementare le competenze trasversali umane legate al carattere. "L'insegnante può svolgere la sua importante funzione solo riuscendo ad essere realmente di esempio per i propri studenti".

Mercedes Auteri
Referente Area Benessere e rischio in adolescenza
Istituto Calvino Rozzano e Noverasco