

# 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*