ESSERE QUI E ORA: CONSAPEVOLEZZA E RISORSE PERSONALI

Workshop esperienziale rivolto agli insegnanti

Analisi del contesto

Prima della pandemia di COVID-19, gli insegnanti italiani segnalavano già una percezione di bassa qualità della vita (QoL), con un impatto significativo, non di rado molto rilevante e, a tratti, preoccupante, sulla salute mentale e fisica a causa di vari fattori di stress associati al sovraccarico di lavoro.

Secondo numerosi studi autorevoli di università italiane, durante la pandemia è emersa un'ulteriore diminuzione di questa percezione rispetto alla misurazione precedente, con un peggioramento della Qualità di Vita del corpo docenti dei vari ordini e gradi.

E' fondamentale far sì che il post- COVID sia caratterizzato da un percorso di cura e attenzione per il benessere emotivo degli insegnanti, figure fondamentali per gli studenti (estremamente provati dalla lunga pandemia) in un'ottica di alfabetizzazione emotiva significativa e costruttiva.

Proposta progettuale

Si propongono 2 incontri di un workshop esperienziale rivolto agli insegnanti per le attività di sostegno e a quelli curricolari, in un clima informale e di condivisione.

Finalità

Il ruolo dell'insegnante rappresenta un anello centrale nel tessuto sociale ed educativo, per questo è importante formare e tutelare gli operatori di tale settore, anche alla luce delle innumerevoli difficoltà, pratiche ed emotive, vissute negli ultimi due anni.

Come membro integrante del gruppo inclusione, sono fermamente convinta che la scuola sia una luogo di lavoro ma anche uno spazio dove promuovere benessere, tessere relazioni significative e crescere insieme agli studenti in un percorso condiviso. Il percorso proposto vuole essere proprio questo: uno luogo in cui lasciarsi andare, riappropriarsi del proprio essere, come persona e come insegnante e apprendere nuove modalità comunicative ed espressive, utili con gli studenti ma anche nella vita quotidiana.

Obiettivi generali

- prevenire il burn out
- promuovere il benessere emotivo dei docenti e di riflesso degli studenti
- facilitare i rapporti tra docenti e tra docenti e alunni
- favorire l'integrazione tra i pari, l'insegnante di sostegno e l'allievo
- facilitare la relazione di aiuto

Obiettivi specifici

- Aumentare la consapevolezza della propria persona,
- promuovere l'alfabetizzazione emotiva
- promuovere un senso di coesione in un'equipe educativa
- apprendere strumenti per migliorare il clima in classe
- migliorare la qualità di vita dei docenti.
- sviluppare le capacità comunicative e di cooperazione
- promuovere i processi decisionali
- trovare una dimensione di leggerezza all'interno del contenitore-scuola

Metodologia

- role playing
- drammatizzazione
- visualizzazioni guidate
- esercizi con il corpo
- rilassamento

Tempi

2 incontri da 2 ore e mezzo ciascuno presso i locali dell'Istituto "F.Forti"

Conduttore (a titolo gratuito, all'interno del percorso di tirocinio del corso di specializzazione per le attività di sostegno)

Marta Lilita Venturi

Psicologa-psicoterapeuta cognitivo comportamentale e docente per le attività di sostegno

Contatti martalilita.venturi@itsmarchiforti.edu.it