



Ai dirigenti
Ai referenti
Ai docenti curricolari e di sostegno
delle Scuole di ogni ordine e grado
Brescia
Atti

Brescia, 11 aprile 2022

Oggetto: Erickson FORMAZIONE A DISTANZA

“Per il benessere a scuola, parto da me!”

Incontri di pratica per la gestione dello stress rivolto a docenti di ogni ordine e grado

Costruire il benessere personale in classe: percorsi e strategie per la gestione dello stress nella professione dell'insegnante –

La proposta formativa “Per il benessere a scuola, parto da me!” *Incontri di pratica per la gestione dello stress rivolto a docenti di ogni ordine e grado*, prevede 9 ore di formazione complessiva, da svolgersi in tre incontri distinti nel tardo pomeriggio, di 3 ore ciascuno nel periodo aprile-maggio 2022 .

Il corso, pensato in collaborazione con **Erickson**, nasce dalla consapevolezza che il benessere degli alunni, non prescinde da quello degli insegnanti che, con passione e determinazione, accompagnano bambini e ragazzi nel loro percorso formativo e di crescita personale. Nonostante l'insegnamento sia notoriamente tra le professioni più a rischio di stress, tale stress può e deve essere affrontato in modo costruttivo e, possibilmente, trasformato in una risorsa.

Questo breve corso vuole presentare suggerimenti e strumenti operativi per favorire azioni di *self-care* e potenziare autostima e autoefficacia degli insegnanti, al fine di apprendere come prevenire lo stress, e come gestire in modo personalizzato eventuali condizioni potenzialmente stressogene.

La metodologia impiegata per raggiungere gli obiettivi sopra descritti prevede sia momenti frontali, sia momenti interattivo-partecipativi con attività pratiche e risposta alle domande/dubbi dei partecipanti.

Il percorso formativo è tenuto dalla relatrice che ha curato la formazione 2020-2021, dott.ssa **Stefania Campestrini**.

Gli organizzatori si riservano la possibilità di chiudere le iscrizioni ad un raggiungimento massimo di 100 iscritti. Sono previsti 2 partecipanti per istituto. In subordine verranno accettate le iscrizioni pervenute fino ad esaurimento posti disponibili.

data	ore
giovedì 21 aprile 2022	17:00-20:00
giovedì 28 aprile 2022	17:00-20:00
giovedì 5 maggio 2022	17:00 20:00

Gli incontri si svolgeranno in modalità telematica sulla piattaforma ZOOM. È necessario effettuare l'ingresso **in modo riconoscibile**, e firmare la presenza per poter ottenere l'attestato di partecipazione. La telecamera deve essere tenuta accesa. Il collegamento potrà avvenire mediante PC, tablet o smartphone cliccando sul link che verrà inviato agli iscritti. Per la riuscita della riunione è auspicabile l'uso degli auricolari.

Si ricorda infine che tutti i partecipanti sono tenuti al vincolo della riservatezza e che è tassativamente vietato registrare con qualsiasi mezzo la riunione.

Per gli aspetti organizzativi si rimanda al "Regolamento delle riunioni da remoto" e ai suoi allegati pubblicati sul sito di istituto.

I partecipanti sono invitati ad anticipare eventuali domande all'indirizzo cti5@iccentro3.edu.it. I materiali del corso saranno caricati al seguente link: <https://www.iccentro3.edu.it/cti-ambito-6>.

Per iscriversi compilare il seguente modulo entro **il 18 aprile 2022**:

<https://forms.gle/xHWStcNbyaxe1bUGA>

La Dirigente Scolastica
Guccione Gregoria Loredana
(Firma autografa sostituita con indicazione a
stampa del nominativo del soggetto responsabile ai
sensi del D.Lgs. 39/93 art. 3 c. 2.)