



ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE MARCONI – LUSSU

Circ. n.193

San Gavino Monreale, 28/01/2020

Ai docenti
Al personale ATA
Al sito WEB

Oggetto: Corso di formazione per il personale in servizio-Linea C Tutti a Iscol@ 2019/2020

Si comunica che **a partire da giovedì 13 febbraio** nel nostro Istituto avrà inizio un corso di formazione aperto a tutto il personale in servizio su Lo stress da lavoro correlato.

Il corso, articolato in 12 incontri, verrà proposto **dalle ore 14:30 alle ore 17:30 nella sede centrale di via Tommaseo** e verrà gestito dalla Dott.ssa Paola Spiga (psicologa del lavoro). Gli incontri si svolgeranno il martedì o il giovedì secondo un calendario dettagliato che verrà comunicato durante il primo incontro. Gli argomenti proposti durante le lezioni saranno:

1° incontro	<ul style="list-style-type: none"> Somministrazione TEST SLC (scoring) STRESS: inquadramento del problema; la prevenzione dello SCL; Benessere organizzativo; la soddisfazione lavorativa
2° incontro	<ul style="list-style-type: none"> STRESS: I Modelli (Cooper ecc...); fisiologia dello stress; la SGA (Sindrome generale di adattamento); il ruolo del Cortisolo e delle Catecolamine; stress e malattie psicosomatiche: il Coping e le altre strategie di gestione dello stress; i metaprogrammi
3° incontro	<ul style="list-style-type: none"> STRESS: Analisi del contesto organizzativo; Human analysis e benessere dell'insegnante; criticità operative; gli obblighi di legge
4° incontro	<ul style="list-style-type: none"> IL BURNOUT: inquadramento del fenomeno; il burnout dell'insegnante.
5° incontro	<ul style="list-style-type: none"> LE EMOZIONI E L'ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA
6° incontro	<ul style="list-style-type: none"> GLI STILI COMUNICATIVI – L'ASSERTIVITA'
7° incontro	<ul style="list-style-type: none"> GESTIONE DELLA RABBIA E DEL CONFLITTO
8° incontro	<ul style="list-style-type: none"> Filmati sui segni inequivocabili Brainstorming/riflessioni/confronto/soluzioni
9° incontro	<ul style="list-style-type: none"> INTRO TECNICHE PSICO-CORPOREE PER LA GESTIONE DELLO STRESS LA MEDITAZIONE RMP rilassamento muscolare progressivo di Jacobson
10° incontro	<ul style="list-style-type: none"> IL TRAINING AUTOGENO: i cicli inferiori e superiori
11° incontro	<ul style="list-style-type: none"> LA MINDFULNESS Modello MBSR mindfulness based stress reduction
12° incontro	<ul style="list-style-type: none"> AUTOIPNOSI Somministrazione in FollowUp del test SLC (scoring) e restituzione

Si chiede al personale interessato di comunicare la propria adesione entro il **10 febbraio 2020** alla Prof.ssa Annalisa Onidi, referente del progetto.

La dirigente scolastica
Dr.ssa Vincenza Pisanu