



ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE MARCONI – LUSSU

Circ. n. 82

San Gavino Monreale, 02/11/2020

Ai docenti
Al personale ATA
Al sito WEB

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

Al fine di completare il corso in oggetto, si comunica agli interessati che **a partire da giovedì 5 novembre** si terranno le lezioni su *Lo stress da lavoro correlato*.

Il corso, gestito dalla dottoressa Paola Spiga, verrà proposto **dalle ore 14:30 alle ore 17:30** secondo un calendario che verrà comunicato durante il primo incontro.

Gli argomenti proposti (in presenza e/o a distanza) saranno:

1 incontro	LA MEDITAZIONE Fonti di stress <i>L'uso del corpo</i> □ <i>filmato</i> Fisiologia dello stress Il ruolo del Cortisolo e delle Catecolamine Stress, malattia e stile di vita <i>L'uso della voce in classe</i> □ <i>filmato</i>
2 incontro	MINDFULNESS Il Coping e le altre strategie di gestione dello stress La personalità Analisi del contesto organizzativo/La prevenzione dello SLC Benessere organizzativo/Human Analysis e benessere dei lavoratori del comparto scolastico/La soddisfazione lavorativa (motivazione e prestazione)
3 incontro	MINDFULNESS : modello MBSR mindfulness based stress reduction Le emozioni e l'alfabetizzazione emotiva Soddisfacimento dei bisogni e stress IL BURNOUT: inquadramento del fenomeno/Il burnout dell'insegnante
4 incontro	IPNOSI GLI STILI COMUNICATIVI – L'ASSERTIVITA'
5 incontro	IPNOSI E AUTOIPNOSI GESTIONE DELLA RABBIA E DEL CONFLITTO
6 incontro	PROVA AUTOIPNOSI FILMATI SUI SEGNI INEQUIVOCABILI BRAINSTORMING RIFLESSIONI/CONFRONTO/SOLUZIONI
7 incontro	BODY SCAN / TA PESANTEZZA
8 incontro	MINDFULNESS / RESTITUZIONE Somministrazione in Follow UP del TEST SLC (scoring) Somministrazione test gradimento corso

La dirigente scolastica
Dr.ssa Vincenza Pisanu