



Ministero dell'Istruzione e del Merito. Scolastico Regionale per il Lazio
ISTITUTO COMPRENSIVO "VIA TRIONFALE"

Codice Fiscale: 97712960588 Codice Meccanografico: RMIC8GT00N

Sede Legale: Via Trionfale n° 7333 - 00135 ROMA (Distretto Scol. 27°) - Tel 063054188

✉ rmic8gt00n@istruzione.it - PEC rmic8gt00n@pec.istruzione.it



Plessi: "Assarotti" Via Assarotti, 13 tel 063386709 - "Taverna" Via Taverna, 95 tel 0635059539 - "Vallombrosa" Via Vallombrosa, 31 tel 0633111121-3314520-3314511

Roma 19/05/2025

Circ. n. 389

Alla c.a dei docenti dell'I.C. via Trionfale

Oggetto: CORSO DI FORMAZIONE PER DOCENTI "Gestione dello Stress e Prevenzione del Burnout

in Contesto Scolastico" – ADESIONE AL CORSO DI FORMAZIONE

OBIETTIVI DEL CORSO:

1. Migliorare il benessere personale: La professione docente è emotivamente impegnativa e può portare a livelli elevati di stress e burnout. Pertanto, l'apprendimento di tecniche di gestione dello stress aiutano a mantenere un equilibrio tra lavoro e vita privata.
2. Aumentare la qualità dell'insegnamento: Un insegnante con livelli di stress contenuti risulta essere più paziente, motivato e coinvolto nelle lezioni. Questo perchè l'energia e il benessere dell'insegnante influenzano direttamente l'ambiente di apprendimento e il rendimento degli studenti.
3. Migliorare le relazioni con studenti e colleghi: La gestione dello stress aiuta a comunicare in modo più efficace e a prevenire conflitti con studenti, colleghi e genitori. Allo stesso tempo, le strategie di self-care aiutano a gestire la frustrazione e migliorano la capacità di rispondere in modo positivo alle difficoltà quotidiane.
4. Prevenire il burnout e ridurre l'assenteismo: L'eccessivo stress prolungato può portare a burnout, con conseguenze come esaurimento emotivo e calo della produttività. Praticare tecniche di prevenzione aiuta a mantenere la motivazione e ridurre le assenze per malattia.
5. Favorire un clima scolastico positivo: Un insegnante capace di gestire efficacemente lo stress trasmette tranquillità e sicurezza agli studenti, creando un ambiente di apprendimento più sereno e collaborativo.

PROPOSTA DI PROGETTO E METODOLOGIA

Obiettivo: Promuovere il benessere psicosociale degli insegnanti in contesto scolastico attraverso strategie di gestione dello stress e self-care, al fine di migliorare la qualità dell'insegnamento, le relazioni scolastiche e prevenire il burnout.

Metodologia: ● Formazione di 12 ore da remoto.

La formazione tratterà i seguenti argomenti: - Fondamenti di salute mentale, benessere e self-care - Stress nella professione insegnante - Lo stress nel corpo e la sua neurobiologia - Riconoscimento dello stress e tecniche di gestione - Tecniche di self-care - Tecniche di prevenzione del burnout Durante la formazione,

saranno adottate le seguenti modalità: - Esercizi pratici - Momenti teorici - Brainstorming - Momenti di riflessione personale - Discussioni di gruppo.

Il numero massimo di partecipanti previsto è di 15.

Le SSLL sono invitate a comunicare la propria adesione di partecipazione al corso entro e non oltre le ore 10.00 del 26/05/2025 all'indirizzo mail: rmic8gt00n@istruzione.it. In base all'ordine di arrivo delle adesioni, saranno individuati n.15 docenti partecipanti.

Il Dirigente scolastico

Dott.ssa Matilde Nanni

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art 3 comma 2 del D.Lgs 39/93

Proposte di Calendario

Formazione Istituto Comprensivo Via Trionfale

*“Gestione dello Stress e Prevenzione del Burnout
in Contesto Scolastico”*

Proposta:

Data	Ora	Modalità
11/06/2025	09.00 – 13.00	Online
12/06/2025	09.00 – 13.00	Online
19/06/2025	09.00 – 11.00	Online
26/06/2025	09.00 – 11.00	Online