

# Proposta di Progetto

## Istituto Comprensivo Via Trionfale

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

#### Contesto e analisi del bisogno

---

L'insegnamento può essere una delle occupazioni più stressanti e gli insegnanti non solo influenzano l'apprendimento degli studenti, ma anche il loro sviluppo sociale, emotivo e cognitivo.

Diversi studi hanno evidenziato livelli preoccupanti di stress e burnout tra gli insegnanti in Italia. Ecco alcuni dati significativi risultati dalle ricerche sul campo:

- **29,9%** degli insegnanti presentava alti livelli di esaurimento emotivo, il **33,8%** mostrava elevati livelli di depersonalizzazione e l'**8,2%** era affetto da burnout conclamato (studio pubblicato su Rivista La Medicina del Lavoro, 2014).
- **58%** dei partecipanti presentava sintomi di burnout, con il **31%** che ne soffriva in modo grave (studio de Università La Sapienza, Vianello, 2017).
- **28,9%** degli insegnanti italiani ha riferito un livello di stress “abbastanza” elevato, mentre un ulteriore 9% ha dichiarato un livello di stress “molto alto” (studio pubblicato su La Voce della Scuola, 2024).

Tra le principali **fonti di stress** identificate risultano la gestione di alunni “difficili”, la mancanza di rispetto e le crescenti difficoltà nella gestione della classe, scarsa collaborazione con i colleghi, rapporti complicati con i genitori, l'eccessiva burocrazia, i conflitti interpersonali, l'immagine personale del docente e la scarsa considerazione sociale della professione, il sovraccarico di lavoro, difficoltà nella gestione della classe.

**Questi dati sottolineano la necessità di interventi mirati per migliorare il benessere degli insegnanti.**

La salute mentale e il benessere psicosociale degli insegnanti sono particolarmente importanti in quanto influenzano il loro insegnamento e la loro capacità di supportare l'apprendimento e il benessere psicosociale dei loro studenti.

Pertanto, è fondamentale che gli insegnanti siano formati e supportati per incrementare la conoscenza sul ruolo della salute mentale in contesto scolastico e rafforzare le proprie risorse e competenze su stress management, self-care e burnout prevention in modo da poter poi supportare la salute mentale e il benessere psicosociale degli alunni.

Sviluppare competenze di stress management, self-care e burnout prevention è fondamentale per gli insegnanti scolastici per diversi motivi:

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 perché 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.

Investire nella formazione degli insegnanti su queste competenze non è solo un beneficio individuale, ma migliora l'intero sistema educativo.

## Proposta di progetto e metodologia

---

Per rispondere ai bisogni identificati si propone la seguente proposta di progetto.

**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 8 ore circa con momenti sia in presenza che da remoto, da concordare con Istituto e partecipanti.

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
- 
- 2 incontri di gruppo di 2 ore con i partecipanti alla formazione a distanza di 4 e 8 settimane dal training con lo scopo di:
    - Monitorare l'implementazione delle tecniche acquisite durante la formazione