

La bussola emotiva: strategie di resilienza per il benessere scolastico

Percorso di alfabetizzazione emotiva e riduzione dello stress per insegnanti

Questo percorso è strutturato in tre incontri da 2 ore ciascuno. L'approccio è cognitivo-comportamentale integrato con tecniche di mindfulness. Può essere svolto sia in presenza sia online. È rivolto a docenti di ogni ordine e grado.

Incontro 1: Alfabetizzazione Emotiva e Riconoscimento dello Stress

L'obiettivo è trasformare lo stress da "nemico invisibile" a segnale gestibile, distinguendo tra stress fisiologico e burnout professionale.

- Check-in con Mentimeter: "Come ti senti oggi, in una parola?". Visualizzazione della nuvola di parole per validare l'emozione collettiva.
- Il corpo parla: Riconoscere i segnali somatici della tensione (battito, respiro, postura).
- Esercizio: Tramite una slide interattiva, ognuno segna dove "sente" lo stress scolastico nel corpo (spalle, stomaco, testa).
- Debriefing: Discussione in plenaria su come il corpo "avverte" il docente prima ancora che la mente ne sia consapevole.
- Dalla reazione alla risposta: Analisi del ciclo dello stress e identificazione dei "trigger" (attivatori) specifici dell'ambiente classe.
- La finestra di tolleranza: Capire entro quali limiti riusciamo a restare calmi e cosa ci spinge oltre.
- Tecnica di Grounding: "Il 5-4-3-2-1". Un esercizio per tornare dentro la finestra quando sentiamo di uscirne. Invitiamo i docenti a guardarsi intorno nella stanza dove sono connessi e nominare 5 cose che vedono, 4 che possono toccare, etc. Questo esercizio "ancora" il sistema nervoso al presente.
- Pratica di mindfulness: Esercizio di Body Scan

Incontro 2: La Regolazione Emotiva nella Relazione Educativa

Obiettivo: Gestire le reazioni impulsive e trasformare i pensieri disfunzionali. Gestire le proprie emozioni è il primo passo per gestire quelle degli alunni. In questo incontro lavoriamo sulla "co-regolazione".

- Ristrutturazione cognitiva: Identificare i pensieri disfunzionali ("Non ce la farò mai", "Questo studente lo fa per farmi impazzire") e trasformarli in pensieri proattivi.
- Analisi di un caso in particolare: L'Evento: (Es: Un alunno risponde male o un genitore scrive una mail aggressiva), Il Pensiero Caldo: (Es: "Non mi rispetta", "Ho fallito"), Il Pensiero Funzionale: (Es: "È un momento di frustrazione dell'altro, non riguarda il mio valore"), Analisi: Commento clinico sui "bias" cognitivi più comuni tra gli insegnanti.
- Il potere della pausa: La Tecnica S.T.O.P. (15 min) – Apprendimento di un protocollo rapido da usare in classe: Stop, Take a breath, Observe, Proceed.
- Empatia senza esaurimento: Come proteggere i propri confini emotivi evitando il contagio emotivo negativo.
- Divisione in stanze da 3 persone (Il Docente, L'Antagonista, L'Osservatore). Compito: Gestire un micro-conflitto (durata 5 min). L'Osservatore prende note su cosa ha funzionato nella comunicazione non verbale (tono di voce, postura a video). Rientro in plenaria: Condivisione delle "frasi ancora" che hanno aiutato a mantenere la calma.
- Mindfulness finale: osservazione del respiro.

Incontro 3: Strategie di Self-Care e Supporto tra Pari

L'ultimo incontro mira a creare una "cassetta degli attrezzi" a lungo termine e a rinforzare il senso di comunità tra colleghi. Obiettivo: Creare una rete di supporto tra pari e un piano d'azione individuale.

- Il kit di sopravvivenza quotidiano: Creazione di micro-routine di benessere (tecniche di respirazione diaframmatica, visualizzazioni guidate). Lavoro su Jamboard: Ogni docente aggiunge un post-it con una propria strategia vincente di benessere (es: "10 minuti di silenzio post-scuola", "ascoltare un podcast nel tragitto", "non guardare il registro elettronico dopo le 20:00"). Risultato: Un PDF collettivo inviato a tutti i partecipanti come memoria del corso.
- La risorsa gruppo: Promuovere il debriefing tra colleghi per non sentirsi isolati nella gestione dei casi difficili. Esercizio: Identificare il "compagno di resilienza" (un collega a cui poter chiedere 5 minuti di ascolto nei momenti critici).
- Bilancio vita-lavoro: Strategie per "lasciare la scuola a scuola" e recuperare lo spazio personale.
- Laboratorio pratico: Definizione di un obiettivo di benessere individuale per il mese successivo (Piano di Azione Personale).
- Mindfulness finale: Esercizio del "Luogo Sicuro" per terminare l'incontro in uno stato di rilassamento profondo.

COSTI

Il costo previsto è di **40 €/h** esente IVA. Il costo dell'intero percorso di 6 ore è pari a **240 €** esente IVA.

CONDUZIONE

Gli incontri sono tenuti dalla dott.ssa Melissa Benedetta Calzari, psicologa e terapeuta formata in terapia dialettico comportamentale presso la Società Italiana Dialectical Behavior Therapy.

Si occupa di sostegno psicologico ad adolescenti e giovani adulti, con particolare attenzione ai disturbi della regolazione delle emozioni.

In ambito scolastico conduce sportelli di ascolto e laboratori su temi quali cyberbullismo, cittadinanza digitale, affettività ed emozioni.