



Corso di formazione Mindfulness per la gestione dello stress e la promozione del benessere degli insegnanti

Il corso "*Mindfulness per la gestione dello stress e la promozione del benessere degli insegnanti*" del Liceo Español Cervantes di Roma costituisce un *training*, vale a dire un apprendimento pratico a un'efficace gestione dello stress legato al lavoro dell'insegnante, e orientato alla promozione del benessere. Il corso mira all'apprendimento di alcune capacità di base per gestire le sfide e le difficoltà presenti nella professione di maestro/ insegnante/ professore, basandosi su alcune strategie del modello cognitivo-comportamentale, come il modello ABC, sul programma di riduzione dello stress di Jon Kabat-Zinn, e sulla gestione efficace del tempo di Stephen Covey

La pratica della mindfulness si è dimostrata efficace, sia in ambito scolastico che clinico e aziendale, nel ridurre lo stress, l'ansia e la depressione, aumentare le capacità di fronteggiamento alle difficoltà dell'esistenza, incrementare la concentrazione e la memoria, potenziare la resilienza.

Lo stress è determinato dalla discrepanza percepita dalla persona tra le richieste dell'ambiente esterno (istituzione scolastica, colleghi, genitori degli alunni, alunni, etc.) e le risorse che ritiene di possedere, e in ambito lavorativo contribuisce alla demotivazione, al deterioramento della salute psico-fisica, così come all'assenteismo e a una ridotta produttività.

Sarà quindi approfondito il rapporto tra eventi esterni ed eventi interni nel determinare le *emozioni disfunzionali* e la tecnica ABC di Ellis. Sarà inoltre presentata la nozione di stress, distinguendola da quella di "agente stressante" (*stressor*), al fine di potenziare le capacità dei corsisti di reagire agli eventi potenzialmente stressanti in modo tale da fronteggiare le difficoltà e superare gli ostacoli, anziché percepirsi come inermi di fronte a essi. Infatti, è il *modo* in cui si valutano gli eventi, le minacce esterne e interne, e le proprie risorse e capacità, a determinare se la persona saprà o meno gestire lo stress. Il corso allenerà quindi le capacità di gestione di emozioni e pensieri disfunzionali tramite pratiche di *mindfulness* specificamente orientate alla riduzione dello stress e all'incremento del benessere. Si illustreranno, inoltre, alcune indicazioni per diventare un insegnante "mindful" e per creare una classe "mindful".

Il corso si svolgerà in due incontri, della durata di 8 ore ciascuno. La modalità didattica sarà per l'80% della formazione di tipo esperienziale e per il 20% di tipo teorico.

Sabato 7 Ottobre MATTINA

1. L'influenza degli eventi esterni e l'influenza degli eventi interni sulle emozioni.
2. Emozioni funzionali ed emozioni disfunzionali.
3. L'influenza dei pensieri sulle emozioni.
4. Strategie di adattamento allo stress inappropriate. Tristezza, ansia, ruminazione e mindfulness.
5. La tecnica ABC per la gestione dello stress.
6. Esercitazioni.

Sabato 7 Ottobre POMERIGGIO

1. Lo stress. Distinzione tra "stress" e "stressor". La "sindrome generale di adattamento" e la dimensione cognitiva dello stress.
2. *Rispondere* allo stress anziché *reagire*.
3. Il potere del respiro. Quali sono i tre punti in cui è possibile osservare il respiro. Cosa significa consapevolezza del respiro. Pratica del respiro.
4. Esercitazioni.
5. Il body scan. Essere nel corpo: l'esplorazione del corpo come strategia di gestione dello stress.
6. Esercitazioni.
7. Indicazioni per le pratiche da svolgere prima dell'incontro successivo.

Sabato 21 Ottobre MATTINA

1. Revisione e condivisione del lavoro svolto nelle due settimane.
2. La pratica di consapevolezza "in movimento": la meditazione camminata (*walking meditation*).
3. La consapevolezza nella vita quotidiana. Essere davvero in contatto con ciò che si sta facendo: più concentrazione, soddisfazione e produttività in qualsiasi attività quotidiana.
4. Esercitazioni.

Sabato 21 Ottobre POMERIGGIO

1. Gestione efficace dello stress: ai cambiamenti interni per la riduzione dello stress, esplorati fino a questa fase del corso, si può aggiungere la riflessione su eventuali cambiamenti "esterni".
2. La gestione del tempo e la matrice del tempo (i quattro quadranti) per una gestione efficace.
3. Il quadrante II. La matrice del tempo. Importanza e urgenza. In quali quadranti si muovono le persone efficaci.
4. Per diventare più produttivi e raggiungere i propri obiettivi, è necessario fondare le azioni che si compiono sui propri VALORI. I valori come motori del cambiamento.
5. Vivere il programma.

Modalità didattica

Il corso si svolgerà in due incontri, della durata di 8 ore ciascuno. La modalità didattica sarà per il 75% della formazione di tipo esperienziale e per il 25% di tipo teorico. Ogni incontro si aprirà e si chiuderà con una breve pratica di consapevolezza.

Date e orari corso

1. Sabato 7 Ottobre ore 9.00-13.00 e 14.00-18.00
2. Sabato 21 Ottobre ore 9.00-13.00 e 14.00-18.00

Formatrice

Barbara Barcaccia, psicologa e psicoterapeuta, Istruttrice di MBSR, Programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness.

Insegna *Psicologia Clinica e gestione dello stress* presso l'Università degli studi Roma Tre e *Accettazione e mindfulness in psicoterapia* presso la Scuola di Specializzazione in Neuropsicologia, Sapienza Università di Roma. È Didatta delle scuole di specializzazione in Psicoterapia cognitivo-comportamentale APC e SPC.

È laureata in Psicologia, iscritta all'Ordine degli Psicologi del Lazio, annotata nell'elenco degli psicoterapeuti, specialista in psicoterapia cognitivo-comportamentale, e laureata in Filosofia. Ha inoltre conseguito un Master di II Livello in "*Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze*", presso Sapienza Università di Roma.