



Sede nazionale Viale Manzoni 55, 00185 Roma  
Tel 06/70.452.452 Fax 06/77.20.60.60 Email: [cesp@centrostudi-cesp.it](mailto:cesp@centrostudi-cesp.it)  
Sede provinciale CESP - Centro Studi per la Scuola Pubblica  
via San Carlo, 42 Bologna Tel 051/24.13.36  
Email: [info@cespbo.it](mailto:info@cespbo.it) Sito web: [www.cespbo.it](http://www.cespbo.it)

Corso di Formazione Nazionale per il personale della scuola pubblica statale

# **BASTA STRESS A SCUOLA DI SOPRAVVIVENZA**

Giovedì 27 febbraio 2020 ore 8.30 – 13.30

IIS Belluzzi-Fioravanti - Via G.D. Cassini 3, BOLOGNA

8.30-8.45 Iscrizioni e registrazione

*Introduzione e presentazione del Convegno*

9.00-9.50 Prof. **Ferdinando Alliata**, *CESP Palermo*

*La tutela del personale. Diritti e doveri delle lavoratrici e dei lavoratori della scuola*

9.50-10.30 **Daniela Carpenzano, Andrea Baroncelli, Carolina Facci, MariaGiulia Taddei, Lucrezia Tomberli, Matilde Sanesi, Enrica Ciucci**,  
*Dipartimento Formazione, Lingue, Intercultura, Letterature e Psicologia, Università di Firenze.*

*Prendersi cura di sé: dal riconoscimento del malessere alla promozione del benessere dell'insegnante. Il punto di vista della ricerca*

Pausa caffè

10.50-11.40 dott. **Giuseppe Ferrari Medico**, *Psicoterapeuta-Psicoanalista  
Fellow of The American Academy of Psychoanalysis and Dynamic  
Psychiatry Direttore Istituto Erich Fromm*

*Ammalarsi dietro la cattedra. Dinamiche psicopatologiche.*

11.40-12.30 Prof. **Alessandro Palmi**, *Esecutivo nazionale COBAS Scuola*

*Lavorare a scuola oggi. La campagna Basta Stress*

a seguire: **Dibattito e approfondimenti sui temi proposti, con chiusura della mattinata alle ore 13.30 e sospensione fino alle ore 14.30 quando inizieranno i laboratori operativi**

**Link per iscriversi:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPCgDwsKqgk4PHxC6xD7rIjMcLR\\_BEyoK1Eme5XEdLhs6PBA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPCgDwsKqgk4PHxC6xD7rIjMcLR_BEyoK1Eme5XEdLhs6PBA/viewform)

*IL CESP è Ente Accreditato/Qualificato per la formazione del personale della scuola. (Decreto Min. 25/07/06 prot.869, circ. MIUR prot. 406 del 21/2/06 - Direttiva 170/2016-MIUR) La partecipazione ai convegni e seminari CESP dà diritto, ai sensi degli articoli 63 e 64 del CCNL 2006/2009, all'ESONERO DAL SERVIZIO.*



Sede nazionale Viale Manzoni 55, 00185 Roma  
Tel 06/70.452.452 Fax 06/77.20.60.60 Email: [cesp@centrostudi-cesp.it](mailto:cesp@centrostudi-cesp.it)  
Sede provinciale CESP - Centro Studi per la Scuola Pubblica  
via San Carlo, 42 Bologna Tel 051/24.13.36  
Email: [info@cespbo.it](mailto:info@cespbo.it) Sito web: [www.cespbo.it](http://www.cespbo.it)

Corso di Formazione Nazionale per il personale della scuola pubblica statale

# **BASTA STRESS**

## **A SCUOLA DI SOPRAVVIVENZA**

### *Laboratori operativi*

Giovedì 27 febbraio 2020 ore 14.30 - 17.30

IIS Belluzzi-Fioravanti - Via G.D. Cassini 3, BOLOGNA

Si consiglia di leggere attentamente le schede allegate e si ricorda che i *laboratori operativi* saranno attivati solo in presenza di un numero minimo di iscrizioni e che sono a numero chiuso. Si prega quindi di comunicare il laboratorio al quale si intende partecipare e di avvisare tempestivamente nel caso sorgessero impedimenti alla partecipazione dopo l'iscrizione.

**1. Gruppo di incontro** (Dott.ssa Piera Bettin Psicologa Psicoeducagoga) - Il laboratorio è finalizzato a sperimentare il gruppo di incontro come strumento esperienziale per migliorare la comunicazione e le relazioni interpersonali attraverso un processo che promuove l'auto-accettazione, l'espressione di sentimenti positivi e negativi e la capacità di confronto con gli altri. Questo tipo di esperienza oltre che favorire l'autoaffermazione personale, aumenta la capacità di resilienza e attiva le strategie di coping utili a fronteggiare le diversificate situazioni di stress che si presentano all'insegnante durante l'esercizio della professione.

Il numero massimo di partecipanti è fissato in 15 persone, si darà la precedenza all'ordine temporale di iscrizione.

**2. Mindfulness** (Dr.ssa Elena Giannoni, Psicologa Psicoterapeuta) - La mindfulness è una pratica di consapevolezza che permette di entrare in contatto più profondo con sé stessi e riscoprire aspetti salutari solitamente offuscati da condizioni di stress e disagio cronico. Si pone come obiettivo generale di aiutare i partecipanti a diventare più consapevoli dei contenuti cognitivi e delle emozioni negative che possono innescare nei circuiti viziosi con il peggioramento del contenuto dei pensieri e dell'umore per rispondere ad essi in modo diverso. L'utilizzo delle pratiche di mindfulness nella professione insegnante porta ad attitudini mentali che riducono lo stress e promuovono atteggiamenti che contrastano i fenomeni di burnout.

Il numero massimo di partecipanti è fissato in 22 persone, si darà la precedenza all'ordine temporale di iscrizione.

**3. Laboratorio di Bioenergetica** (Counselor Somatorelazionale Conduttrice Bioenergetica)

La bioenergetica è una pratica di consapevolezza corporea volta a integrare le dimensioni ed i livelli di funzionamento psico-emozionali degli individui, propone esercizi antistress studiati per sciogliere le tensioni corporee e le emozioni sottostanti; i partecipanti vengono accompagnati nella ricerca di un maggior benessere attraverso un migliore equilibrio energetico. La figura dell'insegnante sottoposta a un forte stress lavorativo, con la bioenergetica può migliorare la profondità della respirazione, agevolare l'autoespressione, sciogliendo ansia e stress.

Il numero massimo di partecipanti è fissato in 18 persone, si darà la precedenza all'ordine temporale di iscrizione.

**4. Valutazione dello SLC a scuola e ruoli delle figure interessate** (Alessandro Palmi RSU-

RLS) - Sessione di lavoro dedicata ad approfondire le pratiche e le metodologie utilizzate per la valutazione dello Stress da Lavoro Correlato (SLC) nell'ambito della scuola. Si presterà attenzione in particolare al ruolo svolto dal rappresentante dei lavoratori per la sicurezza (RLS) ed all'implementazione di metodologie di valutazione partecipativa. Verrà inoltre proposto un modello di intervento basato sui principi della ricerca-azione.



Sede nazionale Viale Manzoni 55, 00185 Roma  
Tel 06/70.452.452 Fax 06/77.20.60.60 Email: cesp@centrostudi-cesp.it  
Sede provinciale CESP - Centro Studi per la Scuola Pubblica  
via San Carlo, 42 Bologna Tel 051/24.13.36  
Email: info@cespbo.it Sito web: www.cespbo.it

## Domanda di esonero dal servizio, ai sensi della normativa vigente, per partecipazione al convegno nazionale:

Corso di Formazione Nazionale per il personale della scuola pubblica statale

# **BASTA STRESS A SCUOLA DI SOPRAVVIVENZA**

*Quale libertà e quali diritti nella scuola azienda?*

Giovedì 27 febbraio 2020 ore 8.30 – 17.30  
IIS Belluzzi-Fioravanti - Via G.D. Cassini 3, BOLOGNA

*IL CESP è Ente Accreditato/Qualificato per la formazione del personale della scuola. (Decreto Min. 25/07/06 prot.869, circ. MIUR prot. 406 del 21/2/06 - Direttiva 170/2016-MIUR).  
La partecipazione ai convegni e seminari CESP dà diritto, ai sensi degli articoli 63 e 64 del CCNL 2006/2009, all'ESONERO DAL SERVIZIO.*

\_\_\_\_\_ li, \_\_\_\_\_

Al DS de \_\_\_\_\_

La/il Sottoscritta/o

\_\_\_\_\_

Nata/o a \_\_\_\_\_, provincia \_\_\_\_\_ Il \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

In servizio presso questa Istituzione scolastica, in qualità

di \_\_\_\_\_

*chiede di essere esonerata/o dal servizio, ai sensi dell'art. 64 c. 4,5,6,7 del CCNL2006/09, per partecipare al corso di formazione in intestazione e si impegna a produrre il relativo attestato di partecipazione.*

Firma \_\_\_\_\_



Sede nazionale Viale Manzoni 55, 00185 Roma  
Tel 06/70.452.452 Fax 06/77.20.60.60 Email: cesp@centrostudi-cesp.it  
Sede provinciale CESP - Centro Studi per la Scuola Pubblica  
via San Carlo, 42 Bologna Tel 051/24.13.36  
Email: info@cespbo.it Sito web: www.cespbo.it

## Modulo di iscrizione al convegno nazionale:

Corso di Formazione Nazionale per il personale della scuola pubblica statale

# **BASTA STRESS A SCUOLA DI SOPRAVVIVENZA**

*Quale libertà e quali diritti nella scuola azienda?*

Giovedì 27 febbraio 2020 ore 8.30 – 17.30

IIS Belluzzi-Fioravanti - Via G.D. Cassini 3, BOLOGNA

*IL CESP è Ente Accreditato/Qualificato per la formazione del personale della scuola. (Decreto Min. 25/07/06 prot.869, circ. MIUR prot. 406 del 21/2/06 - Direttiva 170/2016-MIUR).*

*La partecipazione ai convegni e seminari CESP dà diritto, ai sensi degli articoli 63 e 64 del CCNL 2006/2009, all'ESONERO DAL SERVIZIO.*

**AI CESP – Centro Studi per la Scuola Pubblica**  
Sede Provinciale Bologna

Bologna li, \_\_\_\_\_

La/il Sottoscritta/o \_\_\_\_\_

Nata/o a \_\_\_\_\_, provincia \_\_\_\_\_ Il \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_ fax \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

In servizio, in qualità di \_\_\_\_\_ presso la scuola/istituto \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ città di \_\_\_\_\_

- chiede di essere iscritta/o al convegno in intestazione
- nonché al laboratorio pomeridiano (esprimere solo una preferenza):
  1. Gruppo d'incontro
  2. Mindfulness
  3. Laboratorio di bioenergetica
  4. Valutazione dello SLC a scuola, il ruolo delle RLS

- Si chiede che al termine del convegno le/gli sia rilasciato l'attestato di partecipazione.

La/il sottoscritta/o ai sensi della legge 675/96 autorizza l'associazione CESP a trattare e comunicare i propri dati personali ai soli fini promozionali delle attività culturali dell'associazione medesima.

\_\_\_\_\_  
Firma

L'associazione CESP – Centro Studi per la Scuola Pubblica, garantisce la segretezza dei dati personali ed il loro esclusivo utilizzo ai fini promozionali delle proprie attività culturali. I dati medesimi sono custoditi nelle sedi territoriali a cura dei responsabili del CESP. Aggiornamenti o cancellazione dei dati possono essere richiesti all'associazione. In nessun caso i dati personali saranno forniti a terzi



Sede nazionale Viale Manzoni 55, 00185 Roma  
Tel 06/70.452.452 Fax 06/77.20.60.60 Email: [cesp@centrostudi-cesp.it](mailto:cesp@centrostudi-cesp.it)  
Sede provinciale CESP - Centro Studi per la Scuola Pubblica  
via San Carlo, 42 Bologna Tel 051/24.13.36  
Email: [info@cespbo.it](mailto:info@cespbo.it) Sito web: [www.cespbo.it](http://www.cespbo.it)

## LAB 1. Gruppo di incontro

### Riconoscere e fronteggiare le criticità nell'insegnamento

Il termine "gruppo d'incontro" è stato coniato da Carl Rogers negli anni '60 per designare un'esperienza intensiva di gruppo esperienziale centrato sulla persona. Il gruppo d'incontro, che si colloca in una visione fenomenologica-esistenziale della persona, ha come principale finalità la crescita personale attraverso il gruppo, il miglioramento della comunicazione e dei rapporti interpersonali mediante un processo di esperienza diretta. Si tratta di un'occasione per conoscere meglio se stessi e per migliorare la qualità dell'incontro con gli altri in un clima sicuro e accettante.

Nel gruppo d'incontro rogersiano è possibile fare esperienza anche dello scontro/confronto e della gestione delle difficoltà interpersonali. Per Rogers è fondamentale favorire la creazione di un clima di fiducia e di accettazione in cui il soggetto possa sentirsi libero di esprimersi senza sentirsi giudicato. La fiducia e l'accettazione favoriscono la coesione e la condivisione di emozioni e di esperienze, la persona si sente meno sola e alimenta la speranza. Con la riduzione della rigidità difensiva le persone possono ascoltarsi a vicenda ed imparare maggiormente l'una dall'altra. Da una persona all'altra si sviluppa un feedback, l'individuo viene a sapere come appare agli altri e quale impatto ha sui rapporti interpersonali. Rogers parla di autorealizzazione e di potere personale attraverso lo scambio delle proprie esperienze, dei propri vissuti emotivi, attraverso l'espressione delle difficoltà ma anche di risorse. Tutto questo genera cambiamento personale migliora la comprensione reciproca e la capacità empatica. Da questa maggiore libertà, attraverso la consapevolezza, emergono nuove idee, nuove direzioni e nuovi modi di costruire e rappresentare la realtà che migliorano l'autostima e l'autoefficacia aumentando il senso di benessere personale in una dimensione collettiva. In poche parole il gruppo d'incontro non direttivo, è un'opportunità per fare un'esperienza di autenticità che nella quotidianità non sempre è possibile.

**Conduttrice del Laboratorio** - Piera Bettin Psicologa e Psicopedagogista

Esperta in processi formativi partecipati a orientamento psicosociale e Counselor Professionista della gestalt psicosociale.

**PARTECIPANTI** - Possono iscriversi al massimo 15 persone.

**Conduttrice del laboratorio** - *Dott.ssa Piera Bettin Psicologa Pedagogista*



Sede nazionale Viale Manzoni 55, 00185 Roma  
Tel 06/70.452.452 Fax 06/77.20.60.60 Email: [cesp@centrostudi-cesp.it](mailto:cesp@centrostudi-cesp.it)  
Sede provinciale CESP - Centro Studi per la Scuola Pubblica  
via San Carlo, 42 Bologna Tel 051/24.13.36  
Email: [info@cespbo.it](mailto:info@cespbo.it) Sito web: [www.cespbo.it](http://www.cespbo.it)

## LAB 2. Mindfulness

### MEDITAZIONE MINDFULNESS DAL MOVIMENTO ALLA QUIETE

#### Fare amicizia con sé stessi

La mindfulness è uno stato particolare di consapevolezza che permette di entrare in contatto più profondo con sé stessi e riscoprire aspetti salutarci solitamente offuscati da condizioni di stress e disagio cronico. Allenare la capacità di stare nel presente con la particolare attitudine promossa dalla pratica della mindfulness diventa importante per poter accedere alle proprie risorse anche nei momenti di difficoltà, saper autoregolare le emozioni e coltivare sicurezza, calma e benessere.

L'utilizzo delle pratiche di mindfulness nella professione insegnante porta ad attitudini mentali che riducono lo stress e promuovono atteggiamenti che contrastano i fenomeni di burnout.

In questo laboratorio, utilizzeremo tecniche di meditazione di mindfulness e di yoga o movimento consapevole, per riconnetterci con noi stessi mettendo a fuoco gli aspetti principali che possiamo

coltivare giorno dopo giorno, grazie ad alcune brevi pratiche sul corpo e sul respiro che possono sostenerci nel nostro lavoro e nella quotidianità.

**PARTECIPANTI** - Possono iscriversi al massimo 22 persone.

**Conduttrice del laboratorio - Dr.ssa Elena Giannoni**, Psicologa Psicoterapeuta

Istruttrice Protocolli Mindfulness (protocollo Mbsr e protocollo Mbct) formata con AIM Associazione Italiana per la Mindfulness. Si è specializzata come Istruttrice di Mindfulness Interpersonale con Florence Meleo-Meyers e Phyllis Hicks (Metta Foundation, Usa) e come istruttrice di protocolli MBCT-Ca Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness in Oncologia, con Trish Bartley (Università di Bangor, Galles, UK).



Sede nazionale Viale Manzoni 55, 00185 Roma  
Tel 06/70.452.452 Fax 06/77.20.60.60 Email: [cesp@centrostudi-cesp.it](mailto:cesp@centrostudi-cesp.it)  
Sede provinciale CESP - Centro Studi per la Scuola Pubblica  
via San Carlo, 42 Bologna Tel 051/24.13.36  
Email: [info@cespbo.it](mailto:info@cespbo.it) Sito web: [www.cespbo.it](http://www.cespbo.it)

## LAB 3. LABORATORIO DI BIOENERGETICA

### Mi sento, dunque sono

La figura dell'insegnante, come tutte le professioni di formazione, soprattutto se rivolte a studenti in età adolescenziale e pre-adolescenziale, è sottoposta a un forte stress lavorativo che se non riconosciuto può condurre fino ad una condizione di esaurimento e distacco emotivo, con ricadute sia sul proprio equilibrio psicofisico che sul lavoro quotidiano. Il confronto perdurante con gli studenti e con le istituzioni può suscitare profonde emozioni nell'insegnante come rabbia, frustrazione, senso di impotenza, paura, che si uniscono allo stress fisico ed emotivo del carico lavorativo. Queste emozioni se non riconosciute e se vissute ad un livello inconsapevole rischiano di compromettere la capacità di vivere adeguatamente la professione. La pratica bioenergetica nasce dall'esperienza clinica di Alexander Lowen, psicoterapeuta allievo di Reich, a suo volta discepolo di Freud. Il lavoro di Lowen si basa sulla concezione reichiana della corrispondenza tra struttura del carattere e atteggiamento corporeo dell'individuo.

Con un lavoro corporeo, attraverso l'espressione delle emozioni e il supporto di una elaborazione analitica, la pratica della Bioenergetica porta ad un maggior radicamento, accresce la vitalità, migliora la fiducia in sé stessi ed amplifica la capacità di provare piacere. Migliora la profondità della respirazione, agevola l'autoespressione, scioglie ansia e stress.

Gli esercizi si eseguono in gruppo e permettono di lavorare su importanti dinamiche relazionali, stimolando la partecipazione empatica, attraverso diverse fasi che si svilupperanno nell'ambito del seminario.

#### OBIETTIVI

Se sono in contatto con la realtà del mio corpo, con le mie emozioni e le mie sensazioni corporee, sono in contatto con i miei bisogni e desideri. Se sono in contatto con il mio corpo, posso accedere alla mia energia, alla mia autostima, alla fiducia in me.

In questo seminario, cercheremo attraverso gli esercizi della bioenergetica di creare un'esperienza che permetta agli insegnanti di sentire e riconoscere le emozioni.

Gli obiettivi specifici sono:

Riconoscere e sentire consapevolmente le emozioni

Indissolubilità dell'unione mente/corpo: riconoscere il corpo come veicolo del proprio stato emotivo

Sperimentare i confini tra le emozioni mie e dell'altro

L'esperienza del contatto corporeo come strumento di relazione

**MATERIALI** - Si consiglia di indossare abbigliamento comodo. Portare Tappetini - Coperte – Cuscini per gli esercizi a terra e le fasi di rilassamento.

**PARTECIPANTI** - Possono iscriversi al massimo 18 persone.

**Conduttrice del Laboratorio** - **Marica Artosi** (*Counselor Somatorelazionale Conduttrice Bioenergetica*)

Si avvicina al percorso di psicologia somatorelazionale negli anni 2006/07, iniziando a praticare le classi di esercizi di bioenergetica condotte dal dott. Fabrizio Stasi. Contemporaneamente inizia un percorso di crescita personale attraverso la psicoterapia corporea (organismica, biosistemica e bioenergetica) individuale e di gruppo con il Dott. F. Stasi e la Dott.ssa Silvana Sannella. Nel 2012 inizia il percorso di studi triennale presso l'Istituto di Psicologia Somatica IPSO di Milano (Istituto fondato dal Dott. Luciano Marchino) per conseguire il diploma nel dicembre 2014 di Counselor somatorelazionale e Conduttore di classi di Bioenergetica. Dal 2014 conduce classi di bioenergetica di gruppo e individuali, classi di bioenergetica di gruppo ai familiari con malati di Alzheimer e laboratori di formazione per OSS presso la Cooperativa CADIAI di Bologna.



Sede nazionale Viale Manzoni 55, 00185 Roma  
Tel 06/70.452.452 Fax 06/77.20.60.60 Email: [cesp@centrostudi-cesp.it](mailto:cesp@centrostudi-cesp.it)  
Sede provinciale CESP - Centro Studi per la Scuola Pubblica  
via San Carlo, 42 Bologna Tel 051/24.13.36  
Email: [info@cespbo.it](mailto:info@cespbo.it) Sito web: [www.cespbo.it](http://www.cespbo.it)

## **LAB 4. Valutazione dello SLC a scuola e ruoli delle figure interessate**

Le normative attuali, in particolare il decreto 81/2008 (testo unico sulla sicurezza e salute nei luoghi di lavoro), prevedono e riconoscono l'esistenza di rischi lavorativi quali lo Stress Lavoro Correlato (SLC), il burnout ed anche il mobbing; così come prevedono e danno indicazioni su come valutare e prevenire i danni che possono derivare da quei rischi.

Al contempo nelle norme che disciplinano il lavoro a scuola, così come nella realtà operativa delle scuole stesse, questi rischi non vengono presi in considerazione e, nonostante la situazione in merito a questi aspetti appaia in forte peggioramento, nulla di concreto si fa per affrontarla.

In questa sessione di lavoro cercheremo di approfondire le pratiche e le metodologie utilizzate per la valutazione dello SLC all'interno delle scuole; con particolare riguardo al ruolo svolto dalle RLS ed all'implementazione di metodologie di valutazione partecipative.

Verrà proposto un modello di intervento basato sui principi della ricerca-azione; tale per cui lavoratori e lavoratrici della scuola cessino di essere "oggetto" di valutazione esterna dei rischi psicosociali, ma diventino "soggetti" attori in prima persona dell'analisi della propria situazione e delle strategie più idonee per cambiare ciò che non soddisfa.

**Conduttore del laboratorio** - Alessandro Palmi RSU-RLS