



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "G. CIMA"

P.ZZA DE GASPERI, 2 - 09040 GUASILA (CA) - C.F. 92104990921 - C.M. CAIC82800C

Tel. 070/986015 - sito internet: www.comprendivoguasila.edu.it

e-mail: caic82800c@istruzione.it; caic82800c@pec.istruzione.it

Circolare n° 79

Guasila, 21 novembre 2024

Al personale docente
Scuola Infanzia – Primaria - Secondaria

OGGETTO: INCONTRO FORMATIVO CONOSCENZA E GESTIONE DELLO STRESS DA LAVORO CORRELATO

Si comunica che **mercoledì 27 novembre 2024, dalle ore 16:45 alle ore 19:45, presso l’Auditorium di Guasila**, si terrà un incontro formativo sul tema “Stress lavoro-correlato e strategie per la sua gestione”.

L’incontro sarà condotto dalle psicologhe impegnate nel Progetto ‘Progressi - Linea Ascoltiamoci’ avviato nell’Istituto, che guideranno una riflessione teorica e pratica su questo importante tema, fornendo strumenti utili per riconoscere ed affrontare le problematiche legate allo stress lavorativo. Verranno trattati nello specifico i seguenti aspetti:

- **Lo stress che fatica! Le reazioni di corpo e mente.**

Verranno analizzati i meccanismi con cui lo stress si manifesta, con particolare attenzione alle reazioni fisiche e mentali. L’obiettivo è comprendere come lo stress influisce sul benessere e sulla performance lavorativa;

- **Come fronteggiarlo: il coping**

Saranno illustrate strategie di coping, ossia le modalità pratiche ed efficaci per affrontare situazioni stressanti, migliorando la capacità di gestione delle difficoltà quotidiane.

- **Tornare con i piedi per terra: il grounding**

Si discuteranno tecniche di grounding, utili per ristabilire il contatto con il presente e ridurre l’ansia, concentrandosi su esercizi semplici e immediati per calmare corpo e mente.

- **Vivere il qui ed ora: la mindfulness**

Verrà esplorato il concetto di mindfulness, con esempi di esercizi pratici per sviluppare la consapevolezza e focalizzarsi sul momento presente, migliorando la qualità della vita lavorativa e personale.

Data la rilevanza del tema e la sua attinenza con il benessere professionale e personale, la partecipazione è caldamente raccomandata a tutti i docenti.

La Dirigente Scolastica

Maria Gabriella Aru

(Documento firmato digitalmente ai sensi
della c.d. Codice dell'Amministrazione digitale e norme ad esso connesse)