

News Bulletin Bolletino informativo

Ottobre 2015

Insegnare agli insegnanti a gestire lo stress

Trovare oggi un insegnante che non si senta stressato, equivale probabilmente alla possibilità di incontrare un unicorno. E' ormai un dato acquisito che lo stress peggiora la salute delle persone, specialmente se esercitano una cosiddetta "professione di aiuto" di cui fa parte anche l'insegnamento. La domanda è: ma da dove viene tutto questo stress? Se guardiamo al mondo della



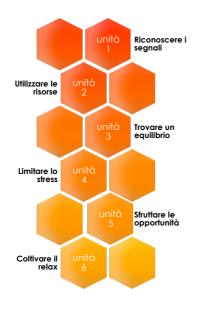
scuola, la ricerca ci dice (A. Hillert, S. Koch, D. Lehr, 2013) che l'interazione dell'insegnante con bambini, ragazzi e adolescenti è costante. Ogni ora questo scambio continuo implica centinaia di migliaia di decisioni individuali. Questo processo può fare sentire un insegnante

costantemente a corto di energie, specialmente se si accompagna con una scarsa collegialità, poca fiducia nelle proprie capacità, l'incertezza o anche il perfezionismo.

L'obiettivo di HelP è di dare un supporto ai docenti dimostrando a loro come ridurre lo stress da soli attraverso il counseling on-line. Che cosa si nasconde dietro l'acronimo HelP?

HelP è un progetto di formazione on-line rivolto agli insegnanti per aiutarli ad affrontare meglio lo stress collegato al lavoro. Il progetto è finanziato con il supporto del Programma LLP (sottoprogramma Comenius) della Commissione Europea.





Il corso e la sua filosofia

"Voler guarire è l'inizio della guarigione".

Seneca il giovane

La struttura del corso

HelP è un corso che si svolge interamente online.
L'interazione con i partecipanti è basata su una serie di accorgimenti: in primis i contenuti sono concreti e riprendono temi che si ispirano a situazioni tipiche affrontate quotidianamente dagli insegnanti a scuola. Il punto di partenza concettuale è un modello che illustra come nasce lo stress (denominato "Il quartetto infernale di sviluppo dello stress") e un modello per contrastarlo (di seguito chiamato "i quattro percorsi di recupero"). Inoltre molta attenzione è stata rivolta alla qualità dei testi. Le parole sono chiare, incoraggianti, positive, giocose, avvincenti, fondate e chiarificatrici. I tempi sono ben ponderati in modo che i partecipanti non si sentono né annoiati né sovraccarichi.

Il corso è composto da **6 unità. Ogni unità ha** una durata media di **90 minuti**.

Unità 1: Limitare lo stress

Unità 2: Utilizzare le risorse

Unità 3: Trovare un equilibrio

Unità 4: Limitare lo stress

Unità 5: Sfruttare le opportunità

Unità 6: Coltivare il relax



Immagine: screenshot video HelP

Alcuni informazioni sul BURNOUT

E 'di fatto impossibile stabilire in modo affidabile e valido una relazione tra i sintomi psicosomatici del burnout e le presunte cause.

Il burnout non è una diagnosi ma una potente immagine e quindi un modello attualmente molto di moda per denominare un disturbo soggettivo.

Seri cambiamenti sociali e professionali si traducono in una crescente pressione sul posto di lavoro. Quando il margine di manovra individuale si restringe, il rischio di sentirsi privo di energie aumenta. Tuttavia: dal punto di vista epidemiologico, si registra solo un leggero aumento di disturbi mentali.

3

Le sei unità del corso sono tradotte in olandese, tedesco, polacco, sloveno e spagnolo.

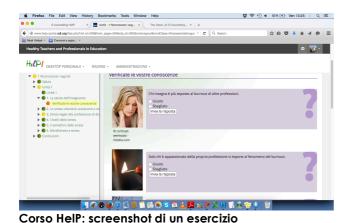
Il corso HelP viene erogato tramite la piattaforma **ILIAS 5.0**, **un software open source per la formazione on-line**.



Corso HelP: screenshot della piattaforma ILIAS

Attivazione emotiva

Per guidare i partecipanti nell'esplorazione dei loro sentimenti e dei pensieri più profondi, HelP usa la metodo del coinvolgimento emotivo. Il coinvolgimento avviene attraverso video (vedi screenshot), brevi questionari, letture di estratti informativi e di storie che rispecchiano le loro esperienze ed esercizi di immaginazione e di rilassamento.



HeLP punta molto sull'assegnazione di compiti (ad esempio un diario) che aiutano il partecipante a mettere in pratiche quanto appreso creando un legame tra un modulo e l'altro.

L'assegnazione di compiti personali è una metodologia per scoprire e impiegare risorse personali. I test sono finalizzati a innescare una riflessione sulle strategie personali. Le assegnazioni sono esercizi a lungo termine che aiutano i partecipanti a mettere in campo strategie comportamentali alternative che progressivamente sostituiscono, per quanto possibile, il pensiero negativo e vecchi schemi mentali.

Il profilo del tutor

I partecipanti sono sempre accompagnati da un tutor. Il tutor ha una formazione pedagogica, psicologica o medica (ad esempio, master /laurea o specializzazione) Il tutor ha esperienza nel tutoraggio online e opera in conformità a delle linee guida. Il

La vita è per il 10% quello che accade e per il 90% attitudine



3

tutor ha il compito di seguire gli studenti nell'esplorazione della propria esperienza **senza giudicarli**.

La forza del gruppo

I partecipanti sono accolti e seguiti da un tutor. Possono interagire sia con il tutor sia con gli altri partecipanti. E' compito del tutor creare un atmosfera di lavoro che sia inclusiva e accogliente nel **forum**.

Strategie di autocura – "riconoscere senza giudicare"

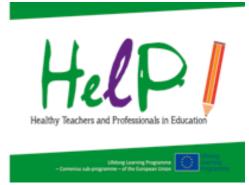
Non possiamo controllare sempre le circostanze che ci riserva la vita, ma siamo in grado di controllare il modo in cui ci prendiamo cura di noi stessi.

Aumentare la capacità degli insegnanti di ascoltarsi e di smettere di ignorare la loro vita interiore, i loro bisogni e i propri limiti è uno degli obiettivi principali del corso HelP.

Unità 1:
Limitare lo stress
Unità 2:
Utilizzare le risorse
Unità 3:
Trovare un
equilibrio
Unità 4:
Limitare lo stress
Unità 5:
Sfruttare le
opportunità
Unità 6:
Coltivare il relax







La soddisfazione degli utenti

Che cosa vorresti migliorare? "NULLA, mi è piaciuto tutto!" Partecipante al corso HelP Il feedback da parte degli insegnanti che hanno partecipato al nostro pilota è stato veramente positivo. I nostri questionari hanno chiesto ai partecipanti e tutor di esprimere un giudizio su 7 caratteristiche del corso: comprensibilità, rilevanza, struttura, utilità, chiarezza, presentazione e trasferibilità.

In tutti i piloti, gli insegnanti provenienti da Germania, Italia, Paesi Bassi e Polonia concordano sul fatto che I contenuti di HelP sono pertinenti e utili. Vogliamo lasciare l'ultima parola ai nostri partecipanti hanno. Ecco alcuni dei loro commenti finali:

"Mi è piaciuta soprattutto che ho avuto l'opportunità di rivedere e di migliorare il mio modo di ragionare. Da allora riesco ad avvertire quando arriva lo stress".

(Participante al corso HelP – Germania)



""Il corso è stato una fonte di ispirazione e mi ha permesso di prendere coscienza di alcuni problemi legati al mio stile di lavoro che stavano covando sotte le braci. In futuro voglio utilizzare ciò che ho imparato per gestire lo stress e per svolgere il mio compito con maggiore fiducia ed efficacia, trovando anche il tempo per rilassarsi. Ho bisogno di ricaricare le batterie". (Participante al corso HelP – Italia)



"Il focus sul tema dello stress e la lettura su questo argomento, la comprensione dei meccanimi che generano lo stress. La combinazione di esercizi pratici e teoria". (Participante al corso HelP – Polonia)



"Spotlight on stress and reading on this topic and understanding times you experience stress. Combining exercises and theory". (Participante al corso HelP – Paesi Bassi)

"Grazie!" (Participante al corso HelP – Italia)

I partner di progetto

Bibliografia

A. Hillert, K. Baecker, "Hintergründe und Daten aus dem "Stressmonitor"-Projekt Burnout – Modebegriff oder Krankheitskonzept?", Neurologie & Psychiatrie 2/15, p. 24-27.

A. Hillert, S. Koch, D. Lehr, "Das Burnout-Phänomen am Beispiel des Lehrerberufs", *Der Nervenarzt*, Springer, 2013 · 84:806–812.

Immagini

ILI Pixabay Public domain pictures net Il progetto è finanziato con il supporto del Programma LLP-Comenius della Commissione <u>Europea. I partner provengon</u>o da sette paesi.

- Innovation in Learning Institute (ILI), University of Erlangen-Nüremberg, Germany (Coordinator)
- 2. Rambla, Palma de Mallorca, Spain
- 3. Steps, Bologna, Italy
- 4. IPAK, Velenje, Slovenia
- 5. Schön Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee, Germany
- 6. Wszechnica Society of Alternative Education, Krosno, Poland
- 7. Virenze Mental Healthcare, Gronsveld, The Netherlands

Per ulteriori informazioni consultate il sito:

website www.help.odl.org