



---

## ***SULLE ROTTE DEL BELLESSERE***

### ***LA FORMAZIONE DEI DOCENTI*** ***Per la promozione del benessere*** ***e la prevenzione dello stress da lavoro – correlato***

Consegnarsi e consegnarci a “un futuro bello”, alla bellezza del futuro. E’ l’invito a pensare, ma anche a fare e sostenere l’importanza della vita, dello stare insieme, del mio bene, del bene altrui, del bene comune. In fondo è la visione, il sogno, il desiderio che possono accompagnarci e aiutarci a ritrovare il senso del nostro andare, insieme all’Altro, in questa nostra avventura umana.

Così è sul lavoro, nelle nostre scuole, dove trascorriamo tanto tempo della nostra vita, con la responsabilità di sognare migliori i nostri ragazzi, aprire orizzonti e coltivare il *belleessere*. Si tratta di imparare a prenderci cura di noi e dell’Altro, rischiando, insieme, di essere felici. Anche sul lavoro...Perchè... ***In certi momenti il senso non conta, contano i legami (J.L. Borges).***

Ma coltivare i nostri legami, anche sul lavoro, a scuola, non è certo cosa facile. Non è facile gestire le nostre relazioni, nei gruppi in cui lavoriamo, dando per scontato che sia naturale saper comunicare, prendere decisioni, gestire conflitti, negoziare. Non è facile prenderci cura dei nostri alunni, tanto più con un disagio sommerso che emerge sempre più nelle nostre classi.

Già prima del Covid i numeri raccontavano una situazione preoccupante: **il 72% dei ragazzi tra gli 11-15 anni dichiarava di star male a scuola**, era stressato per uno stato di allerta costante e viveva con noia e/o sensi di colpa il suo tempo a scuola. Al loro disagio faceva eco quello degli **insegnanti con il 69% a rischio alto di burnout**. Un malessere che nasceva e cresceva all’interno delle relazioni, nella gestione dei gruppi classe, nei rapporti con i colleghi, nei gruppi di lavoro.

Con la pandemia questo quadro si è decisamente aggravato e anche **i Dirigenti Scolastici compaiono nella “classifica”, con il 52% a rischio burnout e il 22% a rischio di depersonalizzazione** (indagine ANDIS 2022).

Ed allora, la domanda: *Come se ne esce?*

*Insieme* è di certo un modo per cercare le risposte possibili. Perché nessuno si salva da solo.

Tralasciando allora - ma solo in questa sede - le responsabilità della Politica e le legittime rivendicazioni a difesa della Scuola Pubblica, sappiamo che non serve stare ad aspettare, né lamentarsi. E' in gioco la nostra salute e quella dei nostri ragazzi, prim'ancora che la nostra professionalità.

D'altra parte, ogni mattina entriamo a scuola, in classe o in ufficio, con la nostra fetta di "potere". Potere come influenzamento, come capacità di agire il cambiamento possibile, provando a migliorare ambienti, processi organizzativi e didattici, ma soprattutto le nostre relazioni.

Si tratta di ritrovare la voglia di rischiare, sapendo che *"Benestanti non si nasce ma si diventa"* (Spaltro). Questo vuol dire che stare nelle relazioni e lavorare in gruppo si può imparare e, quindi, anche insegnare. Ma non basta il desiderio, il desiderio di star bene. Occorre, come ci ricorda Gardner, la scelta, l'impegno e una lunga e attenta formazione dell'intelligenza personale e interpersonale.

Si tratta allora di puntare sul valore del **gruppo** - i tanti gruppi che animano le nostre scuole - e il tempo della **formazione**.

*Il gruppo, fonte e teatro del potere*, quale luogo dove si può imparare a sperimentare la parità, la democrazia, la solidarietà.

*La formazione, la bella formazione*, quale tempo dove ritrovare quella vicinanza che tanto ci è mancata, dove prenderci cura di noi, con la voglia di stare e tornare a giocare insieme e, giocandosi, rischiare di star bene.

Il *gruppo* e la *formazione* quali strumenti, dunque, su cui il DS e il Collegio possono far leva per la prevenzione dello stress da lavoro correlato, per favorire il benessere organizzativo e promuovere il cambiamento "amico", personale e interpersonale, professionale e organizzativo.

Un cambiamento che punta a realizzare la *Scuola che non c'è* ma che è possibile. La scuola dove si coltivano le speranze, le attese, i desideri, l'erotismo del pensiero e le utopie possibili. E' la Scuola benestante. E' *La Bella Scuola*.

Con queste premesse, nasce la proposta del **Seminario e dei laboratori di formazione**, destinati al personale docente delle scuole di ogni ordine e grado.

*Andar per gruppi a Scuola*  
**PROPOSTE DI FORMAZIONE PER I DOCENTI**

Seminario di formazione per il Collegio dei docenti

*Star bene, star male a Scuola - Rischi e prevenzione dello stress da lavoro correlato*

Laboratorio di formazione per tutti i docenti

*I Care - Sentimento e pratica della cura nelle relazioni a scuola*

Laboratorio di formazione per docenti di sostegno

*Il docente di sostegno non è un'isola!*

Laboratori di formazione per i docenti Figure di sistema e Staff del DS

- *Il sentimento di potere - Le competenze relazionali nella conduzione dei gruppi a scuola*
- *L'altra faccia della luna - L'Autovalutazione del clima organizzativo a Scuola*

## *Star bene, star male a scuola*

### *Rischi e prevenzione dello stress da lavoro correlato*

---

#### **Premessa**

Navigando sulle onde incrostate dal caos, che la pandemia ha reso ancora più perigliose, la Scuola imbarca il disagio e l'inquietudine che si vive oggi nelle famiglie e nella società in genere.

Preoccupante è infatti **il malessere** che si registra nelle nostre scuole: il 72% dei ragazzi tra gli 11-15 anni dichiara di star male a scuola, mentre il 69% dei docenti e il 52% dei DS è a rischio di burnout medio alto. Un **disagio sommerso che sta emergendo oggi** in maniera preoccupante, soprattutto nella gestione delle classi, nelle relazioni tra colleghi, nei rapporti con le famiglie, nell'azione stessa della dirigenza scolastica. .

D'altra parte, dopo gli anni duri della pandemia, siamo stati chiamati **a correre per vincere la sfida del PNRR, risorsa importantissima per innovare gli ambienti e la didattica delle nostre scuole**. Purtroppo, però, la **"Ripresa e Resilienza"** non sembrano toccare affatto la qualità di vita e di lavoro delle persone, nella scuola, così come negli ospedali.

Così, inseguendo scadenze e piattaforme varie, non c'è tempo neanche per porci la domanda, semplice quanto oggi rivoluzionaria ...*Come stiamo nelle nostre scuole?*

Ed allora, altra domanda necessaria: *Come se ne esce?*

Con la consapevolezza che se il malessere si scopre, il benessere va inventato, il Seminario punta a condividere una riflessione sulla scuola del post pandemia, partendo dalla riscoperta del **senso del nostro lavoro** e puntando sulle risorse psichiche, prima che materiali, che noi, uomini e donne di scuola, agiamo ogni giorno.

L'incontro è dunque anche un'occasione per **rallentare** e dare valore a questo tempo - l'unico che abbiamo - per cercare di prenderci cura di noi. E' in gioco la nostra salute e quella dei nostri ragazzi, prim'ancora che la nostra professionalità.

Il seminario, così come i laboratori proposti, possono ascrivere anche come **attività di formazione per la prevenzione dello stress da lavoro correlato**.

## ***I CARE***

### ***Sentimento e pratica della cura nelle relazioni a scuola***

---

**Premessa** -La scuola è segnata da una pluralità di gruppi che la animano e nei quali ogni giorno ci sperimentiamo, come persone e come professionisti, con il bisogno di essere riconosciuti e il diritto a star bene anche sul lavoro.

Purtroppo, entriamo nella scuola senza che nessuno ci abbia insegnato come si fa a gestire un gruppo classe o a lavorare assieme ai nostri colleghi. Tanto più se si pensa che quella dell'insegnante è una delle professioni di cura ad alto rischio di stress, se non di burnout.

Ma ***possiamo imparare a star bene***. Imparare a lavorare insieme, viverci sentimenti di appartenenza, di fiducia, di cooperazione. Ne guadagneremo personalmente e professionalmente ma, al contempo, potremo insegnarlo ai nostri ragazzi e per loro essere testimoni che, ***insieme, si può ...!***

**Destinatari:** Docenti di ordini e gradi diversi (max 25)

**Finalità:** Promuovere il benessere relazionale a scuola

**Contenuti:** La relazione interpersonale e di gruppo - Bisogno e desiderio dell'Altro - Il sentimento della cura - Il sentimento di fiducia - Il sentimento di appartenenza.

## ***Il sentimento di potere***

### ***Le competenze relazionali nella gestione dei gruppi a scuola***

#### ***(I Livello)***

---

**Premessa:** La crescente complessità della Scuola, aggravata in questi anni dalla tempesta della pandemia, richiede sempre più, da parte dei DS, la pratica di una leadership diffusa all'interno nell'organizzazione scolastica.

In una **visione “lievitativa” del potere**, dove “io cresco se tu cresci” e con la “scoperta della potenza dell'equipaggio”, il DS, leader educativo, si prende cura delle persone del suo staff, a cui chiede collaborazione e condivisione, nel rispetto dei ruoli e delle responsabilità.

Egli sa riconoscere, valorizzare, motivare quanti con lui collaborano ma è anche consapevole che “saper lavorare in gruppo, gestire la leadership non derivano da una predisposizione genetica, ma da una **lunga e attenta formazione dell'intelligenza personale e interpersonale” (Gardner)**.

Su questa premessa nasce la proposta formativa rivolta a quei docenti, che, sempre più centrali nell'organizzazione scolastica, necessitano di essere sostenuti, oltre che riconosciuti, nel loro delicato quanto importante lavoro nei gruppi e con i gruppi a scuola.

**Destinatari:** Docenti Staff didattico e organizzativo: Funzioni strumentali, Coordinatrici di plesso, collaboratrici del DS, A.D.....( max 25)

**Finalità:** Favorire lo sviluppo di competenze relazionali nella conduzione dei gruppi e lo sviluppo di climi positivi a scuola.

**Contenuti:** Il gruppo, fonte e teatro del potere. - La comunicazione e i ruoli nei gruppi - La leadership e il sentimento di potere - Il tavolo della negoziazione – Il conflitto come risorsa - La ricerca del consenso e la presa di decisione nei gruppi di lavoro ..

## ***L'altra faccia della luna***

### ***L'Autovalutazione del clima organizzativo a Scuola***

#### ***(II Livello)***

---

**Premessa:** *“Se vogliamo diagnosticare le organizzazioni dobbiamo smettere di contemplarle ed incominciare a guardarle con gli occhi dei loro componenti”.* (E. Spaltro)

Se valutare significa dare valore, l'autovalutazione diventa occasione per confrontarsi criticamente con il proprio operato, per dare valore alla propria esperienza, per sostenere la motivazione a “far meglio”. Gli sguardi sulla nostra organizzazione diventano dunque “formativi”, e ci aiutano ad essere protagonisti e non comparse nei processi di cambiamento.

Ma diagnosticare ed intervenire su di un'organizzazione non significa solo guardare all'efficienza e all'efficacia, ai prodotti come ai processi.

L'organizzazione scuola, in quanto fatta di persone – alunni, insegnanti, dirigenti, non docenti –, presenta una sua faccia nascosta, fatta di sentimenti, emozioni, pregiudizi, lotte per il potere, passioni, dinamiche di gruppo, passioni, sogni...*E' il "non detto", l'altra faccia della luna.* E' il clima che si respira, *è l'essenziale che è invisibile agli occhi* ma che condiziona fortemente la struttura formale della scuola stessa.

Da qui l'importanza della **valutazione del clima**, del capire che aria tira e che vento soffia in un certo momento nel nostro Istituto, facendo emergere, attraverso strumenti e strategie adeguate, il non detto, che anima e a volte agita le persone che vivono nella nostra scuola.

**Destinatari:** Docenti Staff didattico e organizzativo: Funzioni strumentali, Coordinatrici di plesso, collaboratrici del DS, A.D.....( max 25)

**Finalità:** Accrescere sensibilità e competenze nel cogliere la faccia nascosta dell'organizzazione scuola e contribuire, contribuire ai processi di miglioramento.

**Contenuti:** L'organizzazione scuola: struttura formale e struttura informale – L'osservazione come relazione - Il clima organizzativo e le sue dimensioni – Lo stress da lavoro correlato e la diagnosi dei climi a scuola: risorse, strumenti e strategie - Il cambiamento amico e i processi di miglioramento.

***Il docente di sostegno non è un'isola!***

---

**Premessa:** Mentre si assiste alla crescita del disagio nelle nostre scuole, con aumento significativo di alunni disabili, diventa ancor più importante riconoscere il valore professionale dei docenti di sostegno che, insieme ai docenti curricolari, assolvono ad un compito delicato quanto fondamentale per la Scuola che include.

Si tratta allora anche per i docenti di sostegno, di provare a *fare e ad essere gruppo tra i gruppi nelle nostre scuole*, raccogliendo e rilanciando quel monito - *I Care* - che risuona ancora dalle colline di *Barbiana*.

**Destinatari:** Docenti di sostegno (max 25)

**Finalità:** Promuovere la cultura dell'inclusione a scuola e valorizzare il ruolo dei docenti di sostegno

**Contenuti:** Il profilo del docente di sostegno tra normative, aspettative e bisogni.– *L' inclusione* del docente di sostegno nel team e negli OO.CC– Il gruppo, strumento d'inclusipne – L'Autovalutazione dei processi.



## INFORMAZIONI SU SEMINARIO E LABORATORI

### **Tempi e organizzazione**

**Il Seminario** di sensibilizzazione sul benessere organizzativo a scuola, destinato al Collegio dei docenti, è di 2 ore circa.

Ogni **Laboratorio** di formazione è di n. 12 ore, ma è possibile un approfondimento della tematica trattata.

I Laboratori prevedono una partecipazione limitata di docenti (max 25), data la loro natura esperienziale.

### **Metodologia e Valutazione**

Viene privilegiata una modalità di lavoro esperienziale, con attenzione ai processi, e con lavori di gruppo segnati da brevi input teorici. La verifica/valutazione del corso avverrà in itinere, in considerazione dei feedback inviati dai corsisti e attraverso l'uso di questionari di entrata e di uscita.

### **Sfondo teorico**

La psicologia dei gruppi e la psicopedagogia del benessere (Enzo Spaltro)

### **Formatore**

**Dott. Giovanni Testa**, Dirigente Scolastico, esperto in dinamiche interpersonali e di gruppo e nella Valutazione dei climi organizzativi. E' trainer di T-Group.

Ha una lunga esperienza di progettazione e realizzazione di corsi di formazione e convegni per docenti e DS. Articolista per riviste educativo-didattiche, è autore, tra l'altro, di:

“ *Gli orizzonti del benessere-Progettare qualità a scuola*, Ed. La Penna d'oca, Napoli ('96);

“ *Il chek-up della scuola*, Ed. Scientifiche Ma.Gi., Roma (2002).

“ *So-stare nel Chiostro*, Ed. Pacini Fazzi, Lucca, (2012).

“ *Star bene star male a scuola*, IOD Edizioni, Napoli 2019.

### **Per informazioni:**

E.mail: [dstesta@libero.it](mailto:dstesta@libero.it)

Cell: 3398246322

Sito: [www.labellascuola.com](http://www.labellascuola.com)

Su fb: La Bella Scuola