MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
Istituto Scolastico Comprensivo
"Giovanni XXIII"
Scuola dell'Infanzia e del 1° ciclo di istruzione
71037 – Monte Sant'Angelo (FG) – Via Sant'Antonio Abate, 92
Cofisco: 83003020712 – **Cod. Meccanografico**: FGIC83100Q – **Cod. Univoco**: UFJLON
Tel.: 0884 561316-568344 – **Sito web**: www.istitutogiovanni23.edu.it – **E-mail**: fgic83100q@istruzione.it-fgic83100q@pec.istruzione.it

Circ. n. 132

Monte Sant'Angelo, data del protocollo

Al Personale Docente e Ata
Alla DSGA
Sede

Nel Sito web dell'Istituto
- *Albo*
- *Circolari*
- *Amministrazione Trasparente*

Oggetto: **Corso di formazione "Coltiviamo il benessere"**

In merito al corso di formazione "Coltiviamo il benessere", previsto nel PTOF relativo agli aa.ss. 2025/26-2027/28, con la presente si è a fornire le seguenti informazioni:

1. Il percorso, rivolto a docenti e personale ATA, mira a migliorare la qualità della vita lavorativa, valorizzando le risorse di ciascuno e promuovendo benessere, consapevolezza e un più forte senso di appartenenza ad una comunità scolastica intesa come luogo di cura reciproca. Esperte psicologhe offriranno strumenti e tecniche per una comunicazione più efficace ed una gestione positiva delle relazioni e dello stress lavorativo.
2. Sono previsti 9 incontri in presenza, della durata complessiva di 25 ore, organizzati in tre aree che si intrecciano tra loro. Si partirà dalla comunicazione e dall'assertività, lavorando sulla chiarezza dei ruoli e sulla capacità di esprimersi in modo rispettoso e diretto. Si passerà poi alle relazioni interpersonali, con un'attenzione particolare alla collaborazione, alla fiducia e alla costruzione di un clima scolastico più coeso. Infine, si affronteranno lo stress e i conflitti, aiutando i partecipanti a riconoscerli, comprenderli e trasformarli in occasioni di crescita personale e professionale.
3. Le attività formative saranno realizzate come da prospetto appresso indicato:

Date	Orario	Tematiche	Esperte Psicologhe
Ven. 10/04/2026	16.30-19.00	Comunicazione efficace	Dott.ssa I. la Torre Dott.ssa M. G. Maratea
Ven. 17/04/2026	16.00-19.00	Assertività	
Mer. 22/04/2026	16.30-19.00	Definizione dei ruoli	
Gio. 07/05/2026	16.30-19.30	Ascolto empatico e mentalizzazione nelle relazioni	Dott.ssa C. Guerra Dott.ssa A. C. Totaro
Gio. 21/05/2026	16.30-19.30	Comunicazione terapeutica: feedback educativo e gestione delle conversazioni difficili	
Mar. 26/05/2026	16.30-19.30	Costruire alleanze educative e pratiche di supporto relazionale	
Ven. 29/05/2026	16.00-19.00	Riconoscere e regolare lo stress lavoro-correlato	Dott.ssa M. F. Notarangelo Dott.ssa A. Renzullo
Ven. 05/06/2026	16.00-18.30	Sovraccarico emotivo, burnout	
Lun. 08/06/2026	16.00-18.30	Il conflitto	

4. Il calendario potrà subire variazioni solo in accordo con l'Istituzione.

5. Il programma delle attività è riportato in allegato alla presente.
6. Coloro che hanno manifestato il proprio interesse alla frequenza del percorso formativo compilando il modulo Google predisposto dall'Istituzione, ma anche coloro che intendessero ancora aderire all'iniziativa, sono invitati a effettuare l'iscrizione dal 1° al 10 aprile 2026, come appresso indicato:
   a) il personale Ata attraverso la compilazione e sottoscrizione dell'istanza allegata alla presente;
   b) i docenti tramite la piattaforma digitale S.O.F.I.A. (*sofia.istruzione.it*):
      - cliccando sul pulsante "*Accedi*";
      - loggandosi utilizzando lo SPID o la Carta di Identità Elettronica (CIE);
      - scegliendo l'opzione "Catalogo";
      - cercando l'iniziativa formativa con l'ID 104344.

Si ricorda che per coloro che garantiranno una frequenza di almeno l'80% delle attività è previsto un compenso economico (vd. art. 10 e art. 13 lett. b) della Contrattazione Integrativa di Istituto).

In allegato:

- Programma del corso
- Modulo di iscrizione Personale Ata

La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Enza M. A. Santodirocco
Documento firmato digitalmente
(D.lgs. 82/2005 e norme correlate)

COLTIVIAMO IL BENESSERE

Percorso formativo rivolto al personale scolastico

PROGRAMMA

Venerdì 10 aprile – ***Comunicazione efficace***

A cura di: Immacolata la Torre e Maria Giovanna Maratea

L'incontro approfondisce i principi della comunicazione efficace nel contesto scolastico, analizzando le dinamiche inter-relazionali, anche con gli studenti. Attraverso esempi e attività guidate verranno fornite strategie e tecniche pratiche per migliorare chiarezza, ascolto attivo e collaborazione quotidiana.

Venerdì 17 aprile – ***Assertività***

A cura di: Immacolata la Torre e Maria Giovanna Maratea

L'incontro è dedicato allo sviluppo delle competenze assertive come risorsa per gestire relazioni professionali e situazioni di conflitto. Verranno esplorati, mediante esercitazioni pratiche, i fondamenti dell'assertività e proposte tecniche applicabili nella pratica scolastica per esprimere bisogni, limiti e richieste in modo chiaro, rispettoso ed efficace.

Mercoledì 22 aprile - ***Definizione dei ruoli***

A cura di: Immacolata la Torre e Maria Giovanna Maratea

L'incontro mira ad esplorare la distribuzione dei ruoli nella comunità scolastica, con attenzione a responsabilità, confini e aree di collaborazione. Attraverso riflessioni e casi concreti verranno offerte strategie operative per chiarire compiti, prevenire sovrapposizioni e favorire un'organizzazione più armonica e funzionale.

Giovedì 7 maggio - ***Ascolto empatico e mentalizzazione nelle relazioni***

A cura di: Caterina Guerra e Antonella Totaro

L'incontro si focalizza sulle capacità di mentalizzazione e sintonizzazione interpersonale: riconoscimento degli stati mentali propri e altrui (emozioni, intenzioni, credenze) e riduzione delle attribuzioni affrettate. Attraverso esercitazioni di *attunement*, tecniche di validazione emotiva e simulazioni di conversazioni, verranno proposte strategie per migliorare la co-regolazione emotiva nei contesti di incontro (colloqui con famiglie, restituzioni agli studenti, interazioni informali) e per prevenire escalation dovute a incomprensioni relazionali.

Giovedì 21 maggio - ***Comunicazione terapeutica: feedback educativo e gestione delle conversazioni difficili***

A cura di: Caterina Guerra e Antonella Totaro

L'incontro introduce modelli di comunicazione basati su principi psicologici (metacomunicazione, comunicazione non giudicante, tecniche di riformulazione e limit setting) per strutturare feedback educativi a studenti, conversazioni con i genitori e scambi professionali. Si farà ricorso ad attività di role-playing mirati e ad esercizi di scaffolding comunicativo, lavorando su come mantenere empatia e confini professionali, modulare il tono relazionale e favorire processi di cambiamento collaborativo.

Martedì 26 maggio - ***Costruire alleanze educative e pratiche di supporto relazionale***

A cura di: Caterina Guerra e Antonella Totaro

Saranno esplorate la costruzione di alleanze operative tra tutti gli attori della comunità scolastica mediante pratiche di co-progettazione, supervisione reciproca e protocolli di intervento condivisi. Verranno presentati strumenti per la creazione di fiducia: contratti relazionali, routine di handover che favoriscono continuità mentale del caso, indicatori precoci di disagio e procedure di segnalazione condivisa. Attività di gruppo e casi specifici operativi permetteranno di definire strategie concrete per promuovere resilienza relazionale e prevenire l'escalation conflittuale.

Venerdì 29 maggio - ***Riconoscere e regolare lo stress lavoro-correlato***

A cura di: Maria Francesca Notarangelo e Angela Renzullo

I partecipanti saranno portati ad osservare in modo diretto e concreto come lo stress si manifesti durante la giornata scolastica, attraverso segnali corporei, pensieri ricorrenti e reazioni emotive spesso normalizzate ma logoranti. Le attività proposte richiamano situazioni reali vissute nel contesto di lavoro e permettono di partire dall'esperienza personale prima di introdurre chiavi di lettura psicologiche semplici e chiare. A partire da ciò che emerge, verranno presentati strumenti pratici di autoregolazione – immediatamente utilizzabili mentre si lavora – capaci di ridurre la tensione e recuperare lucidità nelle fasi di maggiore pressione.

<u>Obiettivi</u>

- Aumentare la consapevolezza dei propri segnali di stress.
- Comprendere l'impatto dello stress su attenzione, decisioni e relazioni.
- Acquisire tecniche pratiche di regolazione emotiva.
- Favorire cambiamenti quotidiani sostenibili nel modo di affrontare il lavoro.

<u>Tecniche e metodologie</u>

Attivazioni guidate; esercizi di consapevolezza corporea; tecniche respiratorie; riflessioni individuali e confronto in piccoli gruppi.

Venerdì 5 giugno - ***Sovraccarico emotivo, burnout***

A cura di: Maria Francesca Notarangelo e Angela Renzullo

Questo incontro prende avvio dalle situazioni che generano maggiore affaticamento emotivo nel lavoro scolastico: relazioni complesse, richieste continue, conflitti ricorrenti. Attraverso attività esperienziali e analisi di casi concreti, i partecipanti riconoscono i segnali precoci del burnout come esito di un sovraccarico relazionale protratto nel tempo. Le riflessioni emerse vengono collegate a riferimenti teorici essenziali che chiariscono il legame tra stress elevato e aumento della conflittualità con colleghi, genitori e alunni. Vengono quindi proposti strumenti operativi per interrompere tali dinamiche, prevenire l'esaurimento emotivo e gestire i conflitti con maggiore efficacia.

Obiettivi

- Riconoscere i segnali iniziali del burnout
- Comprendere il rapporto tra stress e conflitto
- Sviluppare strategie di tutela dal sovraccarico emotivo
- Acquisire modalità efficaci di gestione dei conflitti professionali

Tecniche e metodologie

Autovalutazione guidata; analisi di situazioni reali; tecniche di pausa emotiva; simulazioni e role play.

Lunedì 8 giugno - ***Il conflitto***

A cura di: Maria Francesca Notarangelo e Angela Renzullo

Il principale obiettivo dell'incontro è quello di definire il conflitto e, successivamente, di porre una lente di ingrandimento sulla differenza tra questo e i concetti di contrasto e violenza. A partire da un breve momento teorico si giungerà alla condivisione di alcune riflessioni stimolate dal racconto di esperienze personali.

Obiettivi

- Comprendere la differenza tra conflitto, violenza e contrasto
- Riuscire a vedere il conflitto come un momento costruttivo
- Sviluppare capacità di riflessione e condivisione

Tecniche e metodologie

Role play; attività guidate; analisi di situazioni reali.

Alla Dirigente Scolastica

I.C. “Giovanni XXIII” Monte Sant’Angelo

Oggetto: Iscrizione al Corso di formazione “Coltiviamo il benessere”

_l_ sottoscritt_ _____, in servizio presso questa Istituzione in qualità di _____ a tempo indeterminato/determinato,

COMUNICA

l’intento di frequentare il percorso formativo “Coltiviamo il benessere”, descritto nella circolare n. 131 del 31/03/2026, impegnandosi ad una frequenza di almeno l’80% delle attività.

Data ___/___/_____

Firma

_____