
Stress Relief and Well-Being Strategies for Teachers

Ghent 3-8 luglio 2023

prof.ssa Elena Patanella
prof.ssa Samantha Catapano



Erasmus+

europass
Teacher
Academy

17 partecipanti provenienti da vari paesi EU



Stress Relief and Well-being Strategies for Teachers: descrizione del corso

Il corso si è concentrato sullo **stress**, le sue cause e le strategie efficaci per gestirlo.

E' importante conoscere i meccanismi con cui si genera lo stress e imparare a ridurlo, in modo da evitare problemi di salute mentale, migliorare il benessere psicofisico, la felicità ed inoltre l'efficacia sul lavoro.

Il corso ha dato molto spazio al dialogo e al confronto tra partecipanti, in particolare si è molto discusso il concetto di "**benessere**" nel corpo e nella mente, con se stessi e con gli altri, familiari e colleghi di lavoro.

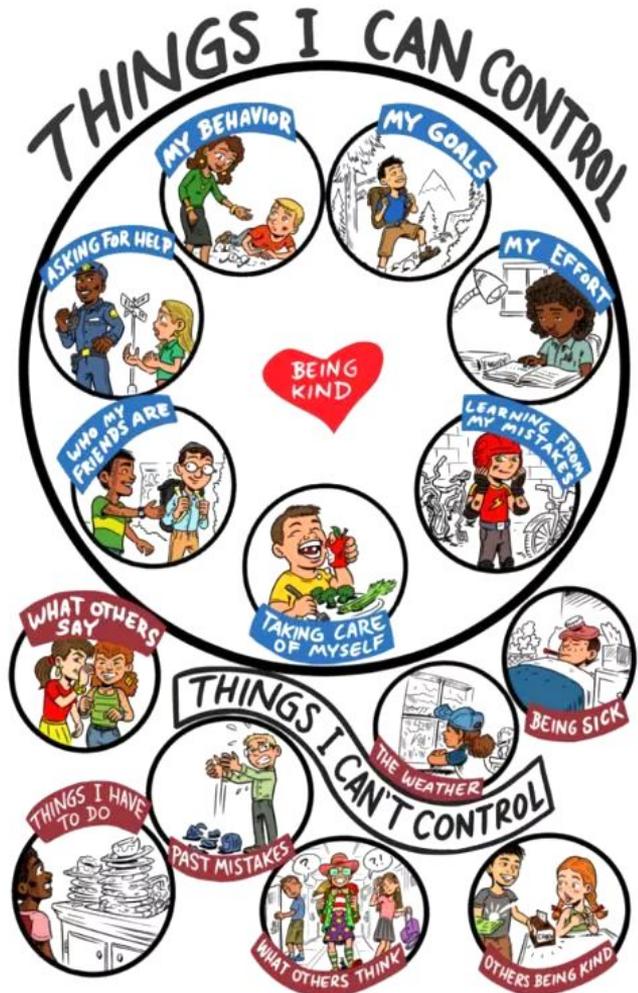
Il ricco background della docente ha consentito di approfondire gli argomenti dal punto sia teorico/cognitivo/medico che dal punto di vista pratico, attraverso lo svolgimento di esercizi di **yoga**, tecniche di rilassamento e **mindfulness**.

Obiettivi del corso

- ❖ Conoscere alcuni concetti base di fisiologia e psicologia (ad es. stress, benessere, burnout);
- ❖ Comprendere le cause della reazione allo stress e gli effetti dello stress sul corpo e sulla mente;
- ❖ Scoprire le otto dimensioni del benessere;
- ❖ Valutare e gestire il proprio benessere;
- ❖ Alleviare lo stress e l'ansia giorno per giorno con consigli e strumenti pratici;
- ❖ Migliorare il sonno e l'alimentazione attraverso semplici consigli e piccoli cambiamenti nello stile di vita;
- ❖ Eseguire semplici esercizi per il rilassamento e il benessere dalla consapevolezza (yoga, positività, ...);
- ❖ Applicare strategie di base per la prevenzione del burnout.

Piramide dei bisogni umani secondo Maslow





Brain-Based Learning

SLEEPING HYGIENE

- Regular sleep schedule
- Relaxing bedtime routine
- Gratitude booklet
- Avoid stimulants ★
- Good sleep environment
- Block out noise and light
- Your bed is only for sleep and intimacy ★
- Exercise and daylight ★
- Eat well ★

Virginia_Parent_072023

© 2019 Pearson Education, Inc. All rights reserved. **Teacher Aca**

Attività aggiuntive



Escursione a Zeebrugge sul mare del Nord e lezione di yoga (giornata di giovedì)

tour guidato di Ghent (martedì pomeriggio)



Esercizi di rilassamento presso la località di Zeebrugge



Eagle

Eagle Pose has many benefits, including developing balance, coordination and focus, strengthening the shoulders and upper back, and strengthening the legs, knees, and ankles.

Benefits

- ✓ Balance
- ✓ Focus
- ✓ Strength
- ✓ Stretch

What to Do

1. Start in Mountain Pose. Find a focus point!
2. Extend your left arm and cross it over your right arm. Bend at your elbows and bring your forearms together, bringing the palms of your hands together.
3. Shift your weight to your left foot and bend your knees slightly.
4. Wrap your right leg over your left. Keep your toe on the floor, or if you are feeling balanced, challenge yourself by bringing your foot in front and behind your left leg.
5. Breathe in Eagle Pose and breathe in and out several times.
6. When you are ready, raise and stretch your arms and repeat on the other side as an eagle before shifting back to Mountain Pose. Switch sides and repeat.



... e yoga

Utilità e validità di questa esperienza

- ❖ Approfondimento di argomenti molto attuali durante il corso
- ❖ Contenuti spendibili nella vita personale privata e lavorativa ed anche nella didattica (ragazzi oppositivi, situazioni di tensione, ...)
- ❖ Alternanza di contenuti teorici e pratici
- ❖ Confronto e scambio di idee con i docenti partecipanti sulla didattica, il sistema scuola di altri Paesi EU, le culture e tradizioni, ...
- ❖ Miglioramento e pratica della lingua inglese
- ❖ Docente competente e insegnante di yoga
- ❖ Visita e conoscenza di nuovi luoghi e beni culturali





prof.ssa Elena Patanella
(docente di lettere)



prof.ssa Samantha Catapano
(docente di inglese)