
	<p style="text-align: center;">ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “LEON BATTISTA ALBERTI”</p> <p>Via A. Pillon n. 4 - 35031 ABANO T. (PD) Tel. 049 812424 - Fax 049 810554 Distretto 45 - PD Ovest – PDIS017007- Cod. fiscale 80016340285 sito web: http://www.lbalberti.it/ e-mail: alberti@provincia.padova.it PEC: alberti-abanoterme@legalmail.it</p>	
---	--	---

Circolare n°. 124	Protocollo n°. /C0	Abano Terme, 17 novembre 2011
-------------------	--------------------	-------------------------------

Ai Docenti
Al Personale ATA
Al Personale Amministrativo
Al DSGA

Oggetto: Corso di formazione per lavoratori dipendenti “A scuola di stress”

Nei mesi di gennaio e febbraio 2012 verrà attivato presso l’I.I.S. “L.B. Alberti” un corso sullo stress da lavoro-correlato di 10 ore complessive, avente le seguenti caratteristiche:

Obiettivi

- Conoscere le cause e gli effetti dello stress nei lavoratori della scuola
- Autovalutare il proprio stress professionale
- Individuare le strategie di gestione attiva più adatte al proprio stress professionale

Contenuti

- a) Definizione e descrizione dello stress nella scuola
- b) Autovalutazione dello stress
- c) Strategie di gestione attiva dello stress:
 - Superamento delle emozioni negative
 - Miglioramento dell'autostima
 - Organizzazione del tempo
 - Gestione dei conflitti
 - Tecniche di autodifesa verbale
 - Problem solving strategico in classe
 - Miglioramento dello stile di vita e tecniche di rilassamento

Tempi

Il corso prevede :

- 1 incontro in plenaria della durata di 2,5 ore
- 4 incontri della durata di 2 ore in gruppi di max 25 partecipanti sulle tecniche di gestione attiva scelte tra quelle proposte.

Per l’attivazione del suddetto corso è necessaria l’adesione di almeno 20 partecipanti.
Per l’iscrizione rivolgersi ai Collaboratori scolastici del 1° piano ala Sud, entro il 30 novembre 2011.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
(Prof. MICHELE MOSCARDI)