



16 - 17 SETTEMBRE 2017 • SEMINARIO RESIDENZIALE PER INSEGNANTI INSEGNANTI E SINDROME DA BURNOUT

Oggi l'insegnante opera sempre più sotto pressione, sospesa tra tensioni personali (valori e stile d'insegnamento) e le aspettative esterne degli alunni, delle famiglie e dell'Istituzione scuola (colleghi, preside). Questa condizione può portare anche ad un logoramento ed esaurimento psico-fisico, oggi definito burnout, che letteralmente significa "essere bruciati", scoppiati. Attraverso questo seminario residenziale si desidera approfondire tecniche e modalità per prevenire, supportare e superare situazioni di logoramento professionale e ripartire con nuovo slancio in una delle professioni più belle ed importanti per la crescita umana e della società.

PRIMA GIORNATA SABATO 16 SETTEMBRE

- ORE 10.00** PRESENTAZIONE DELLA GIORNATA E INTRODUZIONE: LAVORO E BURN OUT
- ORE 11.00** CATTIVI...SI DIVENTA
- ORE 11.30** LAVORO IN PICCOLI GRUPPI, COMPILAZIONE DI UN QUESTIONARIO FORMATIVO DI PRE WORK SUL BURNOUT
- ORE 12.00** BURNOUT: EFFETTI COLLATERALI
COME FACCIAMO A SAPERE SE STO ATTRAVERSANDO UNA FASE DI BURN-OUT? SINTOMI
- ORE 13.00** DISCUSSIONE E DOMANDE SULLA MATTINATA
- ORE 13.15 -15.00** PRANZO E TEMPO LIBERO
- ORE 15.00 - 19.00** VISITA GUIDATA CON PULLMAN PRIVATO ALLA ROCCA DI ANGERA E SANTA CATERINA DEL SASSO
- ORE 20.00** CENA

SECONDA GIORNATA DOMENICA 17 SETTEMBRE

- ORE 09.30** RIELABORAZIONE DEGLI ARGOMENTI AFFRONTATI NELLA GIORNATA PRECEDENTE
- ORE 09.45** PRESENTAZIONE DELLA GIORNATA PRIMA SESSIONE
- ORE 10.00** EMOZIONARSI SENZA BRUCIARSI
- ORE 11.00** RIATTIVARE LA MOTIVAZIONE
- ORE 11.30** ESERCITAZIONI: AUTONARRAZIONE COME PREVENZIONE AL BURNOUT
- ORE 12.00** SAPER AFFERMARSI NEL GRUPPO DI LAVORO
- ORE 13.00** DISCUSSIONE E DOMANDE SULLA MATTINATA
- ORE 13.00 - 14.10** PRANZO
- ORE 14.15** ESPERIENZA PRATICA
- ORE 15.00** LE REAZIONI DI ADATTAMENTO NELLA FASE DI DISAGIO MENTALE
E IL DETERIORAMENTO DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI
- ORE 16.30** COME GUARIRE DAL BURNOUT, IL RAPPORTO CAUSA-EFFETTO TRA BURNOUT E MOBBING: EQUIVOCI E ANALOGIE
- ORE 17.00** ESERCITAZIONE
- ORE 18.00** CHIUSURA DELLA GIORNATA RILASCIO ATTESTATI

Durante tutto il seminario è possibile usufruire di un servizio di consulenza/counseling individuale nel tardo pomeriggio della prima giornata e della seconda.

La partecipazione al seminario residenziale è prevista in pensione completa presso la casa per ferie e di spiritualità Villa Immacolata a Castelveccana (VA) da sabato mattina al tardo pomeriggio di Domenica. Il costo è di 160 Euro. Nel costo d'iscrizione è compresa anche l'escursione con visita guidata. **Iscrizioni e versamento di una caparra entro Venerdì 01 settembre. Il seminario avrà luogo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.*

Condotta da: Dr.ssa Viviana Pessina Psicologa, Psicoterapeuta, Sessuologa, iscritta all'ordine degli psicologi della Lombardia nr. 7049a, indirizzo psicodinamico utilizzo del Reve Eveillé – Desoille Parigi. Counselor psicodinamico accreditato O.P.L. – Docente Scuola di Specializzazione in Psicoterapia con l'Esperienza Immaginativa SISPI MILANO – Collaborazione c/o Consultorio familiare di Monza e Ambulatorio di Urologia Como. Libera professione in ambito preventivo, formativo e terapeutico.