

# **PROGRAMMA**

## **Corso docenti Autostima e strategie anti-burnout**

**ID S.O.F.I.A. 105621**

### **Il mindset del docente autorevole**

- Modulo 1 | Il cerchio di influenza del docente
- Modulo 2 | Costruire il benessere scolastico
- Modulo 3 | Identità professionale e autorevolezza
- Modulo 4 | Autoefficacia secondo Bandura
- Modulo 5 | Comunicazione positiva
- Modulo 6 | Archetipi e presenza educativa

### **Gestione degli studenti difficili**

- Modulo 1 | Il provocatore pubblico
- Modulo 2 | Lo studente apatico
- Modulo 3 | Lo studente ansioso
- Modulo 4 | Analisi di casi ed esercitazioni

### **Gestione del rapporto con le famiglie**

- Modulo 1 | Il genitore oppositivo
- Modulo 2 | Comunicazione nelle chat di classe
- Modulo 3 | Gestione dei conflitti scuola-famiglia
- Modulo 4 | Strategie operative

### **Neurobiologia dello stress**

- Modulo 1 | Stress e risposta emotiva
- Modulo 2 | Il sequestro dell'amigdala
- Modulo 3 | Tecniche di decompressione
- Modulo 4 | Micro-pause operative

## **Laboratorio di benessere professionale**

- Modulo 1 | Strategie di benessere personale
- Modulo 2 | Bacheca dei successi
- Modulo 3 | Collaborazione tra colleghi
- Modulo 4 | Strumenti pratici

## **Protocollo anti-burnout**

- Modulo 1 | Comprendere il burnout
- Modulo 2 | Il modello di Maslach
- Modulo 3 | Cause nascoste dello stress
- Modulo 4 | Sovraccarico decisionale
- Modulo 5 | Gestione del carico emotivo
- Modulo 6 | Diritto alla disconnessione
- Modulo 7 | Strategie di recupero
- Modulo 8 | Piano personale anti-burnout