



RELAZIONE CONCLUSIVA SULLA MOBILITA' ERASMUS +
I.C. ALDENO-MATTARELLO

Nome e Cognome del Partecipante

Valentina Mongiardo

Titolo del corso svolto

Resilience and wellbeing strenghts for teachers

Località Dublino **dal** 11.07.2022 **al** 16.07.2022

1) Indicare l'area o le aree del Piano di Miglioramento di istituto relative alla mobilità effettuata:

1. metodologie didattiche aperte
2. competenze digitali avanzate
3. insegnamento integrato delle discipline STEM
4. insegnamento CLIL e potenziamento linguistico
5. innovazione, leadership, comunicazione, team building, gestione dei progetti dell'UE, ecc;

Area scelta: num. 5 (leadership, comunicazione)

2) Descrivere i contenuti affrontati dal corso:

Durante il corso si è approfondito:

- il significato di resilienza intesa come la capacità di adattarsi e vivere momenti di stress come nuovo stimolo al miglioramento personale e professionale. Includendo tutte le aree della vita che influenzano il benessere dell'insegnante e della persona in senso globale, si sono approfondite le abitudini positive e quelle depotenzianti di ciascuno, quali comportamenti e pensieri aiutano a costruire la resilienza, quali invece aumentano la mole di stress negativo.

- costruire e consolidare un atteggiamento costruttivo attraverso l'analisi del proprio stile di vita: abitudini, routine, pasti, sonno, stile di pensiero. Attraverso un'analisi approfondita delle aree di benessere e quelle che invece provocano stress, si sono approfondite strategie e stili di pensiero che permettono di identificare le fonti e far fronte a situazioni stressanti.
- Far emergere una maggiore consapevolezza sui vari aspetti della propria personalità, in modo da conoscerne le caratteristiche, i punti di forza e poter migliorare i punti di fragilità con nuova consapevolezza.

3) Descrivere le competenze promosse dal corso:

Il corso si è proposto di promuovere la costruzione di qualità fondamentali soprattutto per il ruolo di insegnante ma applicabili nella vita quotidiana in genere: resilienza, atteggiamento costruttivo davanti a situazioni stressanti, consapevolezza, autostima, capacità di condivisione e confronto.

Si è trattato di un approfondimento che ha portato grande consapevolezza nel gruppo, conoscenza reciproca ma anche profonde riflessioni sui valori che guidano la propria vita, gestione delle scelte e saper riconoscere i momenti di sovraccarico di stress, siano questi dovuti al lavoro o a situazioni nella vita privata. Una delle competenze promosse dal corso è senza dubbio stata la capacità di autocritica e riflessione: attraverso attività di role playing e autoosservazione ogni membro del gruppo ha identificato le reali fonti di stress, che influenzano inevitabilmente la visione della quotidianità e la vita lavorativa.

4) Descrivere i materiali messi a disposizione dei corsisti che possano essere utilizzati anche dai docenti non partecipanti al progetto o che abbiano svolto altri corsi.

Il corso ha posto l'accento su strategie di riflessione e autocritica per riconoscere le fonti di stress nella vita dentro e fuori la scuola, cambiare o consolidare abitudini in modo che queste contribuiscano alla costruzione di resilienza e benessere.

W.I.N. EXERCISE- per gestire i momenti di sovraccarico:

W(what's) I(important) N (now): quando hai difficoltà ad organizzare i numerosi impegni fermati e rifletti: cosa è importante adesso? Qual è l'impegno con priorità maggiore in questo istante?

STOP EXERCISE- per gestire i momenti di sovraccarico e confusione sulle mansioni da portare avanti:

S- step back, stand up, sit down - cambia la posizione del corpo per cambiare prospettiva rispetto a ciò che sta accadendo dentro e fuori di te

T- think- rifletti, pensa a quali sono le priorità in questo momento, ad agire e non REagire alla situazione. Respira, conta fino a cinque e poi agisci.

O- organize- organizza le idee in modo procedurale: quali sono gli step da seguire per raggiungere il tuo obiettivo?

P-procede- procedi con il piano, un'azione alla volta fino a raggiungere l'obiettivo.

LIFE WHEEL- l'esercizio prevede di analizzare le aree della propria vita, dare un punteggio da 1 a 10 in termini di soddisfazione per identificare poi gli aspetti che si vogliono migliorare.

In questo esercizio immaginiamo la vita come una ruota, che per muoversi al meglio deve essere ovviamente gonfia. Se a qualcuno è mai capitato di fare esperienza di una gomma sgonfia, sa che la fatica raddoppia e il percorso diventa ostico, pericoloso e spiacevole. Allo stesso modo ogni area della nostra vita deve essere "gonfia" al punto giusto, dunque portarci un giusto livello di soddisfazione. Si identificano dunque le aree della propria vita con un punteggio più basso e ci si chiede: è importante che quest'area subisca un miglioramento per il miglioramento del mio benessere?

Le aree includono la sfera privata e lavorativa.

5) Descrivere come si impegna a condividere contenuti spunti e materiali dai docenti non partecipanti al progetto o che abbiano svolto altri corsi.

Presentazione e applicazione delle strategie affrontate nel corso e dei contenuti approfonditi, condivisione dei modelli presi in considerazione nel corso. Sarà mia premura condividere le informazioni apprese durante il corso e le tecniche affrontate nel gruppo.

6) Descrivere come possa essere strutturata la ricerca azione sull'area scelta a livello di istituto, nel corso dell'a.s. 2021-22.

Le consapevolezze e le strategie affrontate nel corso sono molto preziose se esercitate con costanza da parte di un insegnante, che potrà così allenare e rafforzare la propria resilienza. La resilienza è tuttavia una qualità che è importante sviluppare non solo come insegnante, ma anche come apprendenti. I temi affrontati nel corso possono dunque portare un doppio beneficio:

- dal punto di vista dell'insegnante
- dal punto di vista dello studente

Essere resilienti significa saper far fronte a situazioni sfidanti senza "rompersi", senza cedere e sentirsi sopraffatti. Nel caso degli insegnanti è possibile prevedere momenti di confronto a piccoli gruppi sulle situazioni che possono causare stress e come affrontarle nel migliore dei modi.

Nel caso degli studenti è possibile far emergere la consapevolezza rispetto al proprio punto di partenza negli apprendimenti, per poi migliorare e crescere. La resilienza insegna che l'errore include in sé la possibilità di migliorare, è possibile affrontare l'argomento in classe attraverso discussioni di gruppo per far emergere maggiore consapevolezza.

7) Punti forti della mobilità

L'esperienza di mobilità è un'occasione di crescita unica, permette di acquisire una maggiore consapevolezza delle pratiche di insegnamento e della qualità dell'insegnamento che si vuole

garantire nelle scuole. Condividere esperienze e idee con colleghi da altri Paesi conferisce un valore inestimabile all'esperienza, che permette di crescere personalmente e professionalmente. Inoltre, frequentare i corsi è una garanzia di stimoli e risorse professionali di grande valore.

8) Punti perfettibili della mobilità

Nel mio caso, vi è stato un disguido per il corso da me scelto, ragione per la quale ho dovuto cambiare corso, che si è rivelato comunque molto valido.

Luogo e data.

Trento, 22.07.2022

Note: non è richiesto un limite minimo/massimo di caratteri, tuttavia si richiede una certa esaustività, visto che i contributi saranno analizzati e messi a sistema per la riprogettazione dell'azione e del Piano di Miglioramento di Istituto ad essa collegato.