



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Programma di Introduzione per gli Insegnanti - NTIP

<https://empowering-teachers.eu/>

## WP 2 - Progettazione partecipata degli strumenti politici

Ottobre 2022

La realizzazione di questa pubblicazione è stata cofinanziata dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea con la sovvenzione n. 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione. Né la Commissione europea né l'agenzia nazionale di finanziamento del progetto sono responsabili del contenuto o di eventuali perdite o danni derivanti dall'uso di questa pubblicazione.

© Copyright 2021 Consorzio LOOP

Questo documento non può essere copiato, riprodotto o modificato, in tutto o in parte, per alcuno scopo senza l'autorizzazione scritta del Consorzio LOOP. Inoltre, è necessario fare riferimento agli autori del documento e a tutte le parti applicabili della nota di copyright.

Tutti i diritti riservati.

Questo documento può essere modificato senza preavviso.

Questo documento è stato redatto dai seguenti membri del consorzio internazionale:



Quest'opera è rilasciata sotto licenza [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## Problemi di pressione e stress

### A. Qual è l'idea principale/scopo/obiettivo di questo modulo:

L'obiettivo del modulo è quello di introdurre il fenomeno dello stress e di spiegare in modo più dettagliato come lo stress agisce nel nostro corpo e come influisce sulla nostra vita (a livello fisico e psicologico). Inoltre, il modulo parlerà del burnout, molto presente nelle professioni di insegnamento. Sulla base di ricerche, presenterà le ragioni del burnout degli insegnanti e proporrà l'introduzione della supervisione di gruppo e individuale come soluzione ai conflitti. Il modulo si propone anche di presentare diverse tecniche per rilassare il corpo e la mente e fornisce consigli su come vivere con meno stress.

### B. Risultati di apprendimento attesi:

- Il preside impara a conoscere le cause dello stress e del burnout tra gli insegnanti e a conoscere le tecniche che potrebbero aiutare i dipendenti.
- Il tutor si fa un'idea della conoscenza e del funzionamento dello stress e dei vari esercizi che possono essere suggeriti al NQT.
- Il tutor e l'NQT imparano a conoscere diversi modi di dare priorità ai compiti che possono aiutarli a organizzare il loro lavoro.
- L'NQT ritiene che sia necessario stabilire priorità chiare all'inizio della carriera e assumere impegni in base a tali priorità.
- Il NQT impara che un lavoratore di successo è in grado di separare il lavoro dalla vita privata e di prendersi del tempo per riposare.
- Il NQT conosce alcuni stili di vita sani.

### C. Cosa comprende questo modulo (elenco e descrizione):

ELEMENTO	Pubblico di riferimento	Tipo di risorsa	Tempo per le risorse	Area
5.1 Introduzione al tema dello stress	Mentore e/o NQT	Presentazione	1,5 ore	Emotivo
5.2 Introduzione al tema del burnout nella professione di insegnante	Mentore e/o NQT	Presentazione	2 ore	Emotivo
5.3 Esempi di esercizi per rilassare corpo e mente	Mentore e/o NQT	Elenco/guida	1 ora	Emotivo
5.4 Esempi di riduzione dei fattori di stress	Mentore e/o NQT	Elenco/guida	1 ora	Emotivo
5.5 Questionario per la verifica dello stress	Mentore e/o NQT	Questionario	30 minuti	Emotivo
5.6 Modulo per il monitoraggio dello stress.	NQT	Modello di modulo	10 minuti	Emotivo

<b>Attraverso la scrittura di un diario</b>				
<b>5.7 Modulo per il diario della gratitudine</b>	NQT	Modello di modulo	10 minuti	Emotivo
<b>5.8 Auto-riflessione su una situazione di stress sul lavoro</b>	NQT	Modello di modulo	10 minuti	Emotivo
<b>5.9 Modello per la Matrice Eisenhower</b>	NQT	Modello di modulo	10 minuti	Emotivo

**5.1 Introduzione al tema dello stress** - Il documento presenta lo stress come fenomeno. Spiega cos'è lo stress, perché si manifesta e la differenza tra stress e fattori di stress. Descrive inoltre come lo stress influisce sul corpo umano e le conseguenze di un eccesso di stress sul corpo e sulla mente.

**5.2 Introduzione al tema del burnout nella professione di insegnante** - il documento descrive il fenomeno del burnout, le diverse fasi del burnout e le cause che lo determinano. Inoltre, parla del burnout nella professione di insegnante. Il documento delinea le ragioni più comuni dello sviluppo del burnout tra gli insegnanti e fornisce suggerimenti per creare un clima migliore nell'ambiente scolastico.

**5.3 Esempi di esercizi per rilassare il corpo e la mente** - questo documento elenca e descrive idee per rilassare il corpo. Le tecniche di rilassamento per il corpo includono la respirazione corretta, il rilassamento muscolare progressivo, il massaggio e il rilassamento. Il documento prosegue parlando della mente umana, del suo funzionamento e di come possiamo cambiare il nostro modo di pensare. Il documento include consigli su come reindirizzare l'attenzione e altri metodi come la scrittura di un diario della gratitudine, la meditazione e gli esercizi di mindfulness.

**5.4 Esempi di riduzione dei fattori di stress** - In questo documento troverete suggerimenti su come vivere il più possibile senza stress. In particolare, si sottolinea l'importanza di una buona gestione del tempo e quindi di ridurre lo stress nelle aree su cui abbiamo il controllo. Il documento descrive tre diverse tecniche di organizzazione del lavoro: Definire le priorità stabilendo dei criteri, Definire le priorità analizzando l'ABC e la Matrice di Eisenhower "Urgente vs. Importante". Infine, il documento fornisce alcuni esempi di come migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata.

**5.5 Questionario per la verifica dello stress** - il questionario contiene 41 domande a cui il tutor e il nuovo insegnante possono rispondere per scoprire quanto sono stressati al momento.

**5.6 Modulo per il monitoraggio dello stress attraverso la scrittura di un diario** - ecco un esempio di come si possono registrare i fattori di stress durante la giornata e le emozioni che hanno scatenato. C'è anche un modulo che potete usare per registrare gli eventi stressanti durante la giornata. Questo modo di identificare e valutare l'intensità dello stress e dei sentimenti vi aiuterà a elaborare più rapidamente le situazioni di stress.

**5.7 Modulo per il diario della gratitudine** - il questionario è diviso in due parti. La prima parte deve essere compilata al mattino e la seconda alla sera prima di andare a letto. Il questionario del mattino contiene le seguenti sezioni:

**5.8 Auto-riflessione su una situazione di stress sul lavoro** - il questionario serve come auto-riflessione sulla vostra giornata lavorativa e vi aiuta a valutare i vostri sentimenti e le vostre reazioni a determinate situazioni. Un'auto-riflessione regolare alla fine della giornata lavorativa

vi aiuterà a essere consapevoli delle vostre reazioni e dei vostri sentimenti, a identificare le aree di debolezza e a organizzare i vostri pensieri in modo da poterli superare.

**5.9 Modello per la matrice di Eisenhower** - è un modulo vuoto che vi aiuterà a stabilire le priorità della vostra vita quotidiana secondo la matrice di Eisenhower.

#### ***D. Suggerimento per l'implementazione dell'intero modulo:***

Il modulo è rivolto principalmente al tutor e al nuovo insegnante, ma sarebbe bene che anche l'amministrazione scolastica ne fosse a conoscenza e cercasse di introdurlo a tutto il personale. Sugeriamo al tutor di familiarizzare con il materiale del modulo e di provare diverse tecniche per ridurre lo stress.

Il tutor dovrebbe introdurre il modulo al nuovo insegnante quando se ne presenta la necessità, dato che alcune tecniche sono molto utili in diverse sfide, preferibilmente all'inizio del programma di inserimento.

Nella preparazione di una discussione congiunta, il tutor può utilizzare i documenti 5.1 e 5.2 per ottenere un'ampia visione teorica. In alternativa, entrambi i materiali possono essere utilizzati dal NQT in modo indipendente.

Durante la riflessione congiunta, il tutor dovrebbe suggerire di completare insieme un questionario di controllo dello stress (5.5) e, a seconda dei risultati, incoraggiare ulteriormente l'uso di tecniche di rilassamento. Le tecniche presentate praticamente nei documenti 5.3 e 5.4 possono essere presentate dal tutor o esaminate dal NQT in modo indipendente.

Il nuovo insegnante è completamente libero di applicare tecniche di rilassamento e di utilizzare altri strumenti. Tuttavia, ci sono 4 esempi concreti di strumenti che il tutor può presentare piuttosto brevemente e mettere il NQT in condizione di usarli a suo vantaggio. Gli strumenti forniti nei punti 5.6, 5.7, 5.8 e 5.9 possono essere presentati in meno di 10 minuti ciascuno e spetta al NQT decidere se e come utilizzarli.

## **INTRODUZIONE AL TEMA DELLO STRESS**

Viviamo in un'epoca in cui abbiamo costantemente fretta, giorno dopo giorno, di raggiungere nuovi e più alti obiettivi. La scienza si è sviluppata al punto che nuove scoperte e invenzioni fanno parte della vita quotidiana e i nostri obiettivi e le nostre aspirazioni sono sempre più alti. L'uomo si aspetta sempre di più da se stesso e la società si aspetta sempre di più da lui. Nelle organizzazioni lavorative, a volte sembra che contino solo il lavoro e la produttività in costante aumento, ma troppo spesso si dimentica il benessere dei dipendenti. Se a questo si aggiunge l'equilibrio tra lavoro e vita privata e la costante sensazione di avere poco tempo a disposizione e di non riuscire a far fronte ai compiti da svolgere, ci si ritrova rapidamente in una situazione in cui tutta la vita consiste nel correre e spuntare liste di cose da fare.

Pertanto, lo stile di vita che l'uomo moderno conduce in una società sviluppata è associato allo stress. Le ricerche dimostrano che i bambini già all'età dell'asilo lottano contro lo stress. Le ricerche mostrano che un lavoratore su cinque sperimenta alti livelli di stress sul lavoro (Middelton 2009). In Australia, lo stress costa ai lavoratori più di qualsiasi altra malattia e negli

Stati Uniti lo stress, le malattie correlate e il presenteismo rappresentano 300 miliardi di dollari del bilancio nazionale (7.500 dollari per lavoratore) (ibid.).

### 5.1.1 Che cos'è lo stress?

Il termine stress è stato utilizzato per la prima volta negli anni '30 dall'endocrinologo australiano Hans Selye (). Egli adottò il termine dalla fisica e dall'ingegneria, dove stress significa pressione. La parola stessa ha origine dal termine latino stringere, che significa "stringere". In seguito disse che la condizione che voleva descrivere con il termine stress sarebbe stata meglio descritta come tensione. Gli studiosi dello stress concordano sul fatto che è difficile dare una definizione di stress perché, come la felicità, ognuno lo vive in modo leggermente diverso. In linea di massima, si potrebbe dire che lo stress è la reazione del cervello a una situazione che percepiamo come ingestibile e che ci impone di compiere una certa azione o di prepararci a una certa reazione. Tali situazioni che inducono stress sono chiamate anche fattori di stress. Possono essere esterni o interni. I fattori di stress esterni possono essere legati al lavoro, alle relazioni familiari e amicali, all'ambiente locale, alla situazione finanziaria, alla situazione politica, al sistema sanitario e sociale, ecc. I fattori di stress interni hanno origine all'interno di noi stessi. Tra questi vi sono i nostri pensieri e le nostre convinzioni (su noi stessi e le nostre capacità, sugli altri e le loro intenzioni e sul mondo), l'autocritica e il perfezionismo, le emozioni difficili o i traumi persistenti, la mancanza di fiducia in se stessi e di autocompassione, la scarsa immagine di sé, varie malattie e disturbi fisici e dipendenze di vario tipo (Križaj 2019, 29-30).

Lo stress può essere acuto o cronico; quest'ultimo richiede un adattamento fisiologico a lungo termine. Lo stress emotivo è particolarmente difficile e più comune, e si scatena quando il cervello costringe il corpo a rispondere a eventi che non si sono ancora verificati. Quando siamo bloccati in un ingorgo, siamo rapidamente sopraffatti dallo stress quando pensiamo alle conseguenze di un ritardo. Ma la risposta allo stress che proviamo in questi casi è spesso peggiore delle conseguenze del ritardo (Middleton 2009).

Le ricerche dimostrano anche che l'organismo non distingue tra basso e alto stress, perché in entrambi i casi la risposta del nostro corpo è dovuta all'attivazione del sistema nervoso simpatico, che ha il compito di consentire all'uomo di rispondere tempestivamente al pericolo. Per rispondere a un problema nel modo più rapido ed efficiente possibile, l'organismo chiude tutte le altre attività (disattivando il sistema nervoso parasimpatico e tutte le altre funzioni dell'organismo) che sottraggono energia al corpo e si concentra invece sulla risoluzione del problema in questione.

Spieghiamo meglio questo concetto. Quando ci troviamo in una situazione di stress, il nostro corpo ce lo comunica molto rapidamente. Il nostro respiro diventa più veloce, le nostre mani diventano viscido e fredde. Questi cambiamenti sono innescati dal sistema nervoso simpatico di cui abbiamo parlato prima. L'ipotalamo stimola l'ipofisi a rilasciare l'ormone adrenocorticotropo (ACTH) nel sangue. Quando questo raggiunge le ghiandole surrenali, queste rispondono producendo ulteriore adrenalina e altri ormoni chiamati glucocorticoidi, tra cui il cortisolo. La risposta allo stress attiva il sistema serotoninergico del cervello, che rilascia serotonina. Vengono rilasciati anche dei peptidi. (Elkin 2013)

Oltre all'accelerazione della respirazione e del battito cardiaco, in questo stato si verificano altri cambiamenti. La digestione rallenta in questo periodo per vedere meglio, le pupille si dilatano, il sangue viene deviato dalla pelle e dagli organi interni e affluisce al cervello e ai muscoli scheletrici. Questi ultimi vengono allungati per sentirsi più forti. Allo stesso tempo, il sangue si addensa più velocemente per riparare i danni alle arterie. Infine, il fegato inizia a convertire il

glicogeno in glucosio che, insieme agli acidi grassi liberi, fornisce carburante ed energia rapida, poiché l'organismo prevede di averne bisogno. (Ibid.)

Lo stress viene vissuto anche a livello emotivo, quando può evocare una serie di sentimenti diversi. Lo stress viene quindi vissuto come frustrazione, disperazione, ansia, sopraffazione, irrequietezza, rabbia, tristezza e senso di colpa. Le reazioni emotive possono essere più o meno pronunciate. Lo stress è problematico soprattutto perché questi sentimenti (dovuti a nuove circostanze stressanti) possono durare a lungo (ibid.).

Va notato che il nostro corpo è in grado di affrontare uno stress di breve durata più volte al giorno, senza conseguenze, perché le funzioni corporee vengono presto ripristinate e l'organismo continua a funzionare normalmente. I problemi sorgono quando il sistema di ritmi naturali si interrompe a causa del sovraccarico. In questi casi, con l'aumento del livello di stress di base, l'organismo non è in grado di tornare al suo normale livello di funzionamento, con conseguente squilibrio degli ormoni ed elevata sensibilità. Nella vita, questo si manifesta con piccole cose che ci fanno deragliare. Un altro pericolo è che spesso le persone non avvertono un aumento graduale dei livelli di stress finché non si avvicinano a una crisi (ibid.).

### 5.1.2 Le conseguenze dello stress

Lo stress cronico influisce su una serie di sistemi e organi del corpo, colpendo alcune persone in modo più grave e altre in modo meno grave. Gli effetti dello stress si fanno sentire sia a livello fisico che emotivo e di conseguenza influenzano le nostre relazioni e la nostra vita. Parleremo prima degli effetti fisici dello stress e poi di quelli emotivi.

#### *Conseguenze fisiche dello stress*

Le conseguenze fisiche dello stress sono spesso insidiose e invisibili, ma possono essere gravi. Il sistema cardiovascolare è il più colpito dallo stress, perché lo stress stimola l'organismo a rifornire il cervello della massima quantità di sangue possibile, il che si traduce in una minore quantità di sangue (e quindi di sostanze nutritive importanti per il funzionamento) che raggiunge altri organi (ad esempio, il tratto gastrointestinale). I disturbi cardiovascolari e gastrointestinali sono quindi i sintomi fisici più comuni dello stress eccessivo. L'eccessivo stress del sistema cardiovascolare porta a un aumento della pressione sanguigna, aumenta la probabilità di arteriosclerosi, che a sua volta può portare a infarti. Come già detto, il sistema cronico disattiva il sistema nervoso parasimpatico, inibendo la funzione dell'apparato digerente. Questo porta a malattie intestinali croniche (IBS), crampi dolorosi, diarrea, gonfiore e flatulenza. Lo stress può persino provocare piaghe nel tratto gastrointestinale, aumentando il rischio di carcinoma.

Le malattie metaboliche comprendono il diabete, causato dalla resistenza all'insulina e dal conseguente aumento di glucosio e grassi. La resistenza, a sua volta, è dovuta allo stress cronico che mantiene alti i livelli di zuccheri e grassi nel sangue. Middleton (2009) sottolinea inoltre che circa il 75% delle persone stressate mangia in modo eccessivo e poco sano, il che è legato allo stress e all'accumulo di grasso nella zona addominale. Quest'ultimo è uno dei motivi aggiuntivi per la possibilità di malattie cardiovascolari.

In alcune persone, lo stress eccessivo può influire anche sui muscoli, che diventano sempre più tesi e stanchi. Una conseguenza comune dell'indolenzimento muscolare è la cefalea tensiva, in cui il dolore, da lieve a moderato, si manifesta con una tensione nella zona della testa. Allo stesso tempo, lo stress cronico influisce sul dolore al collo e alla schiena. Infine, lo stress cronico indebolisce il nostro sistema immunitario e ci rende suscettibili alle infezioni virali e batteriche. Infine, un eccesso di stress cronico può causare problemi alla pelle, squilibri ormonali, problemi di gravidanza, menopausa precoce, insonnia e altro ancora.



### *Conseguenze emotive dello stress*

Lo stress può essere collegato a una serie di problemi psicologici e spesso è un precursore dello sviluppo di ansia e depressione. Se è vero che alcune persone sono più inclini a questo tipo di problemi, la verità è che chiunque tenga imbottigliate le emozioni negative per troppo tempo e non ascolti i segnali di allarme del corpo finirà per soffrire di un crollo emotivo. Le conseguenze emotive dello stress includono attacchi di panico, fobie gravi e disturbo ossessivo-compulsivo (Ibid).

Il rischio che lo stress abbia un impatto sulla salute mentale è particolarmente elevato quando le emozioni negative vengono repressi. La professione di insegnante richiede un certo livello di maturità emotiva e quindi di padronanza delle proprie emozioni quando si lavora con gli studenti. Allo stesso tempo, sarebbe essenziale per un insegnante prendersi del tempo dopo il lavoro per elaborare tutte le emozioni che sono state suscitate durante la giornata lavorativa, soprattutto quelle che ha sentito fortemente. Purtroppo, la maggior parte delle persone non si prende (o non si prende mai) il tempo di gestire i propri sentimenti, il che contribuisce in modo significativo allo sviluppo di problemi emotivi e psicologici.

La tabella seguente mostra i primi segnali di allarme dello stress.

<b>Segni/sintomi fisici</b>	<b>Segni/sintomi emotivi</b>
Mal di testa frequenti	Sentirsi più lacrimosi o arrabbiati del solito
Problemi di indigestione o sindrome dell'intestino irritabile	Attacchi di panico
Peggioramento di condizioni come l'eczema	Emozioni di sentirsi fuori controllo
Sudorazione o tremore nei momenti in cui si è sotto pressione	Sbalzi d'umore
Dolori al petto/battito cardiaco accelerato	Ritiro dalla famiglia e dagli amici
Iperventilazione (respirazione eccessiva)	Sensazione di agitazione e incapacità di rilassarsi
Problemi di sonno (difficoltà a prendere sonno o camminare di notte)	Difficoltà a spegnere i pensieri/le preoccupazioni
Malattie minori frequenti, come il raffreddore	Incapacità di concentrarsi e di pianificare le cose come si fa normalmente
Perdita del desiderio sessuale/diminuzione dell'interesse per il sesso	Sentirsi più sensibili del solito alle critiche e ai problemi sul lavoro o a casa

Fonte: Middleton 2006, 64



### *Stress positivo*

Lo stress può anche essere positivo, e spesso è addirittura desiderato. I fattori di stress a breve termine ci motivano e ci aiutano a raggiungere i nostri obiettivi. Lo stress positivo si ha quando una situazione è impegnativa piuttosto che minacciosa. Crediamo che le nostre capacità e abilità siano superiori alle richieste, quindi siamo fiduciosi di poter gestire con successo la fonte di stress. Siamo accompagnati da sentimenti incoraggianti di attesa e fiducia in noi stessi. Quando siamo attivi, motivati e concentrati, diventiamo anche più efficienti e creativi, il che aumenta le possibilità di gestire con successo il fattore di stress. Sperimentiamo di avere il controllo della nostra vita e che la vita stessa è significativa e appagante, in modo da poter crescere e diventare una persona matura. Quando raggiungiamo i nostri obiettivi, ci sentiamo felici e soddisfatti di averlo fatto. Vediamo un esempio. Un insegnante che ama esibirsi è sottoposto a uno stress positivo quando prepara una lezione. Possiamo parlare di stress positivo anche quando gli insegnanti vogliono mettere in pratica le loro idee. Un insegnante progetta di sorprendere i suoi studenti con una lezione di biologia allo zoo. Anche se deve investire più tempo nella preparazione della lezione e la passeggiata con gli studenti sul ciglio della strada è più faticosa che in classe, è felice di mettere in pratica la sua idea.

*I riferimenti per tutti i moduli sono riportati insieme alla fine del manuale del Programma di formazione per insegnanti.*

## INTRODUZIONE AL TEMA DEL BURNOUT NELLA PROFESSIONE DI INSEGNANTE

### 5.2.1 Cos'è il burnout e quali sono le sue cause?

Lo stress a lungo termine può portare al burnout che, secondo Gonzales-Roma (et al. 2006), è una reazione allo stress professionale cronico caratterizzata da esaurimento emotivo, cinismo e diminuzione del rendimento lavorativo. Christina Maslach definisce il burnout come un'ancora psicologica che si manifesta con esaurimento emotivo, diminuzione del rendimento e depersonalizzazione. Va sottolineato che il burnout è una delle possibili conseguenze di uno stress eccessivo, ma non deve essere equiparato a un eccesso di stress. Il burnout si verifica quando una persona non si sente più motivata o autorizzata a svolgere i propri compiti. Il burnout è caratterizzato anche da una perdita di speranza e di atteggiamento positivo.

Le cause del burnout possono essere suddivise in tre gruppi: circostanze sociali, circostanze psicologiche di vita e di lavoro e tratti di personalità. Tra le circostanze sociali, il fattore di stress più comune è lo stile di vita moderno e i valori associati al lavoro, l'appartenenza a un'organizzazione lavorativa e le prestazioni lavorative. Il burnout può anche essere il risultato di un'esposizione a lungo termine a circostanze psicologiche negative, che nel caso del lavoro significa che le persone non ricevono sufficienti ricompense per il loro lavoro e il tempo investito. Le circostanze negative includono la mancanza di accettazione sul lavoro, il controllo da parte dei superiori, la scarsa sicurezza del lavoro, le incomprensioni, i compiti e le responsabilità non chiaramente definiti, ecc. Tra i tratti della personalità, spiccano il perfezionismo e l'eccessivo impegno. Non c'è da stupirsi che le persone più impegnate, capaci, responsabili ed efficienti si brucino più spesso. (Pšeničný 2008) Questo comportamento è largamente influenzato dai valori dell'individuo, dalla sua personalità e dalla sua educazione. Le persone hanno un'immagine di sé molto orientata al raggiungimento degli obiettivi (l'autostima dipende dal riconoscimento esterno dei propri risultati, cioè ci si apprezza nella misura in cui si è ottenuto qualcosa e si è ricevuto un riconoscimento esterno per i propri risultati). (Ibidem) Secondo la ricerca, il burnout è anche strettamente legato alla mancanza di soddisfazione dei bisogni primari, in cui ci si sopravvaluta nel desiderio di compiacere gli altri.

Infatti, le persone con un'immagine di sé orientata alla performance scelgono più spesso lavori in cui possono dimostrare il proprio valore e in cui la natura del lavoro consente loro di fissare e raggiungere obiettivi. Questo modello comportamentale sembra essere prevalente anche nelle professioni di insegnamento, dato che le ricerche (Dormann e Zepf 2004; Mojsa-Kaja et al. 2015) mostrano che l'insegnamento è una delle professioni più o meno a rischio di potenziale burnout. A questo contribuiscono ovviamente sia fattori interni che esterni. Dormann e Zepf (2014) includono tra i fattori esterni le eccessive richieste della professione dovute a un carico di lavoro eccessivo in un breve lasso di tempo prefissato, i conflitti di ruolo che derivano dall'equilibrio tra le richieste contrastanti di studenti, genitori e amministrazione e il clima della classe e della scuola. I fattori esterni includono ricompense inadeguate per il lavoro svolto, incapacità di crescere, regole poco chiare da parte della dirigenza scolastica, discrepanza tra i valori personali e quelli dell'organizzazione, ecc.

Maslach (et al. 2001) ha scritto molto sui fattori individuali che influenzano il burnout, dividendoli in fattori demografici, tratti di personalità e atteggiamenti verso il lavoro. Tra i fattori demografici che influenzano la probabilità di burnout vi sono l'età (i lavoratori più giovani all'inizio della carriera sono più inclini al burnout rispetto alle loro controparti più anziane), il sesso, il livello di istruzione (si ritiene che i lavoratori con livelli di istruzione più elevati siano più inclini al burnout) e lo stato civile (gli uomini non sposati sono più inclini al burnout rispetto agli uomini sposati e gli uomini single sono più inclini al burnout rispetto agli uomini divorziati). I tratti della personalità che contribuiscono allo sviluppo del burnout includono lo stile di coping in situazioni stressanti, bassi livelli di resilienza, locus of control esterno (gli eventi e i successi sono attribuiti al potere

degli altri o al caso) e nevroticismo o instabilità emotiva. Il burnout è anche fortemente influenzato dall'atteggiamento di un individuo nei confronti del lavoro, quando le aspettative sono troppo alte.

Schaufeli ed Enzmann (1998), sulla base di uno studio da loro condotto, ritengono che il nevroticismo sia uno dei fattori più comuni nello sviluppo del burnout. È l'esaurimento emotivo ad avere l'impatto maggiore. Le persone emotivamente meno stabili hanno più difficoltà a guidare una classe e soffrono maggiormente della pressione del tempo. Inoltre, esprimono più emozioni negative, possono essere ciniche e hanno più difficoltà a dare elogi. Uno dei pericoli delle persone nevrotiche è il rifiuto e l'allontanamento dalla fonte esterna di stress (Watson e Hubbard 1996).

I perfezionisti sono anche altamente suscettibili al burnout perché si sforzano di eseguire i compiti in modo impeccabile, stabiliscono standard di prestazione (eccessivamente) elevati, valutano criticamente il proprio comportamento e sono ambiziosi (Flett e Hewitt 2002). Gli insegnanti con alti livelli di perfezionismo sociale sperimentano problemi professionali più frequenti e intensi (ad esempio, va notato che il perfezionismo non è sempre negativo. Esiste sia il perfezionismo in quanto tale sia l'aspirazione al perfezionismo, che può aiutare una persona a ottenere risultati buoni e accurati, senza però prestare molta attenzione o essere influenzata da eventuali errori e critiche negative.

Abbiamo già detto che una delle cause del burnout è l'autostima basata sulle prestazioni, in cui gli individui si rispettano nella misura in cui soddisfano le loro alte aspettative e vengono riconosciuti per i loro risultati. La ricerca di conferma è particolarmente caratteristica dei giovani insegnanti, che investono tutte le loro energie per raggiungere i loro obiettivi, mentre l'ambiente e le situazioni inaspettate sul lavoro (e nella vita personale) presentano ulteriori sfide. Se non sono in grado di ridimensionare le loro aspettative e di scendere a compromessi tra le loro ambizioni personali e la realtà della situazione, diventano insoddisfatti e possono persino diventare meno motivati e allontanarsi dal lavoro (Antonioni et al. 2006).

Chang (2009) e Fiorilli (et al. 2015) notano inoltre che livelli più elevati di burnout sono associati a una maggiore intensità di emozioni spiacevoli provate dall'insegnante sul lavoro. Per evitare questo e le conseguenze delle emozioni negative che portano all'assenteismo e al turnover, è necessario rafforzare le competenze psicologiche degli insegnanti. Kinman (et al. 2011) sostiene che quest'ultimo è necessario perché gli insegnanti percepiscono l'insegnamento come un'attività profondamente emotiva che richiede un efficace monitoraggio delle proprie emozioni e la capacità di creare stati emotivi desiderabili negli altri. Infine, ma non meno importante, ci si aspetta che un insegnante sia un buon facilitatore, che eserciti un controllo caloroso, compassionevole e rispettoso sugli studenti. Nel farlo, deve spesso reprimere i propri sentimenti, che devono essere affrontati il più rapidamente possibile in modo tempestivo e corretto.

Il burnout degli insegnanti è anche largamente influenzato da fattori sociali, tra cui i cambiamenti legislativi, la bassa retribuzione, la mancanza di sostegno da parte di colleghi e presidi, l'inadeguatezza dei programmi di sviluppo professionale, l'iniquità tra il personale, i doveri amministrativi, la scarsa considerazione della professione nella società, il rumore e la mancanza di rispetto e sostegno (Friedman 2000; Schaufeli e Enzmann 1998).

### **5.2.2 Riconoscere il burnout e i suoi tre stadi**

"Uno stato di benessere e di riserva energetica si chiama vitalità. Quando una parte dell'energia (fisica, cognitiva, emotiva, ecc.) è esaurita, si verifica uno stato di esaurimento. L'affaticamento accumulato, che è il risultato della mancanza di riposo e di recupero dallo sforzo, è chiamato sovraccarico. Decidere come comportarsi in questo stato può anche essere una scelta tra salute e malattia. Un candidato al burnout ignora i segnali d'allarme del sovraccarico di lavoro e

incrementa la propria attività essendo estremamente produttivo. Fuggendo nella dipendenza dal lavoro, i segnali di allarme che il nostro corpo ci invia scompaiono. L'ulteriore esaurimento porta al burnout". (Wheat 2008)

Esistono tre stadi del burnout, nell'ordine: esaurimento, incancrenimento e burnout surrenale. La tabella seguente mostra il confronto e i segnali di ciascuna fase, nonché le misure preventive che le scuole dovrebbero adottare quando i dipendenti raggiungono un certo livello di burnout.

FASE DI ROTTURA	ESAURIMENTO	ENMESHMENT	BURN-OUT SURRENALE
<b>DESCRIZIONE</b>	Forte orientamento alla performance, ansia, senso di responsabilità, sensazione che tutto dipenda da lui, che tutti abbiano bisogno di lui.	Il numero e l'intensità dei segni aumentano. Si avverte una forte sensazione di essere intrappolati e impotenti a cambiare qualcosa, con gravi sintomi fisici di esaurimento eccessivo, sentimenti di colpa o di rabbia e un calo dell'autostima legato alle prestazioni.	Sintomi fisici e psicologici molto intensi.
<b>DURATA</b>	Per diversi anni, fino a 20.	Un anno o due.	Acuta per alcuni mesi, sequele da due a quattro anni, può durare tutta la vita.
<b>CONSEGUENZE FISICHE</b>	Stanchezza cronica (che passa con il riposo), dolori al mattino e alla sera, battito cardiaco accelerato, attacchi di panico, problemi gastroenterologici, insonnia.	Aumenti occasionali o persistenti della pressione sanguigna, alterazione della funzione immunitaria, mal di testa, dolori, allergie, attacchi improvvisi di energia psicofisica di breve durata, gravi disturbi del sonno (insonnia o sonno interrotto).	Cali estremi di energia fisica (ogni movimento è faticoso), incapacità o estrema difficoltà a rimanere svegli, dolori muscolari e articolari, intensi segni di sovraccarico sensoriale e di esaurimento (formicolii in tutto il corpo, tremori, luce e suoni molto distratti), infarto, ictus, disturbi gastroenterologici acuti.
<b>CONSEGUENZE PSICOLOGICHE</b>	Aumento dell'attività, frustrazione, delusione nei confronti delle persone, sensazione che interagire con le persone sia faticoso, irritabilità, ansia, tristezza, negazione della fatica e del dolore fisico e mentale, anteponimento dei bisogni degli altri ai propri.	Sensazione di essere intrappolati o di doversi ritirare dal lavoro o dall'ambiente di vita, calo dell'autostima legato alle prestazioni, rabbia (compresi gli scatti d'ira), cinismo, durezza, crudeltà, incapacità di controllare le risposte emotive, sensi di colpa, disturbi della concentrazione e della memoria, alienazione dai propri cari e dai colleghi, difficoltà a riconoscere le bugie e le manipolazioni, negazione dei propri bisogni, ideazione suicidaria (senza preparazione sistematica al suicidio).	Sentimenti depressivi, incapacità di prendere decisioni e piani, di prendere iniziative, perdita del senso del tempo, attacchi di rabbia e pianto, perdita del controllo del significato e del senso di sicurezza, incapacità di concentrarsi (persino di leggere), interruzione del filo del pensiero, memoria a breve termine estremamente limitata, disturbi nel recupero, estrema vulnerabilità, rabbia intensa e cinismo, sentimenti di insicurezza, possibili tentativi di suicidio, sentimenti di "rottura della spina dorsale psichica".
<b>CONSEGUENZE COMPORTAMENTALI</b>	Lo stacanovismo.	Cambiamento dell'ambiente di lavoro o di vita, ritiro dai contatti sociali.	Ritiro da tutte le attività, interruzione dei contatti sociali.
<b>PREVENZIONE</b>	Ridurre il carico di stress e aumentare il senso di controllo, definire chiaramente i ruoli, rendere più chiaro il ruolo dell'insegnante e ridurre il conflitto di ruolo.  Questo obiettivo può essere raggiunto attraverso: - Consentire agli insegnanti di consultarsi sui loro compiti, come la progettazione del curriculum, la pianificazione	Organizzare una formazione per identificare questi sintomi e attuare misure per ridurli.	Evitare che il burnout si ripeta cambiando lavoro, per trovare una posizione meno impegnativa all'interno dell'organizzazione.

dell'insegnamento, il lavoro in classe, ecc. - Fornire risorse e attrezzature adeguate per facilitare l'insegnamento degli insegnanti. - Fornire descrizioni chiare delle responsabilità e delle aspettative lavorative. - Garantire canali di comunicazione aperti tra insegnanti e amministrazione. - Facilitare e incoraggiare lo sviluppo e l'avanzamento professionale attraverso il tutoraggio, l'apprendimento professionale e la creazione di reti.		
---	--	--

### 5.2.3 L'impatto del burnout sulla professione di insegnante

Il burnout degli insegnanti si ripercuote anche sulla professione di insegnante. La mancanza di energia influisce sulla qualità della preparazione al lavoro in classe e sulla qualità delle lezioni e delle altre attività con studenti e colleghi. La ricerca ha anche dimostrato che il burnout degli insegnanti influisce sulla motivazione degli studenti, determinando un minore impegno nell'apprendimento e nella partecipazione (Shen et al. 2015), il che rappresenta un grave problema per il processo di apprendimento stesso. I risultati di queste ricerche mostrano che il burnout degli insegnanti è negativamente correlato alla motivazione autonoma degli studenti.

Gli insegnanti esauriti condividono meno informazioni in classe, le lezioni sono poco strutturate e la collaborazione è compromessa. Possono anche diffondere risentimento tra i loro studenti e sono inclini a un elevato turnover a causa di un sistema immunitario indebolito e di frequenti infortuni, anche sul lavoro.

I fattori (Dorman 2003, Chan 2003, Slivar 2009) che hanno il maggiore impatto sullo stress degli insegnanti sono i seguenti:

- La complessità del lavoro
- Contraddizioni
- Bilanciare le richieste contrastanti di genitori, studenti e amministrazione.
- Molti compiti urgenti e non importanti (amministrazione)
- Comportamento scortese degli studenti
- Stabilire la disciplina in classe
- Trovare un equilibrio tra studenti con prestazioni inferiori e superiori nell'insegnamento della materia.
- Rumore
- Mancanza di motivazione degli studenti
- Troppi studenti in classe

### 5.2.4 Come si può prevenire il burnout degli insegnanti?

Abbiamo visto che la professione di insegnante è molto esposta al rischio di burnout. Gli insegnanti che sono oberati di lavoro o che hanno già sperimentato il burnout vedono un problema importante nel sistema stesso. Molti ammettono anche che è colpa loro se lo stress del lavoro ha avuto un impatto così grave su di loro e sulla loro vita. Ogni adulto fa le proprie scelte e di conseguenza deve affrontarne le conseguenze. Il lavoro di un insegnante non è solo quello di insegnare ed educare gli studenti, ma anche quello di prendersi cura di se stesso. Per saperne di più, consultare le Appendici 3 e 4.

Le ricerche dimostrano (Dormann 2004; Chan 2003) che il burnout nella professione di insegnante è causato da relazioni conflittuali. Una comunicazione regolare e onesta e una critica costruttiva sono necessarie per evitare disaccordi nell'ambiente di lavoro e per mantenere buone relazioni tra colleghi. Secondo psicologi, psicoterapeuti, teologi e filosofi, la conversazione è il miglior rimedio per la condizione psicologica degli esseri umani. Non è importante solo il fatto che parliamo, ma anche il modo in cui parliamo e il nostro atteggiamento verso noi stessi e il nostro interlocutore.

Una soluzione a questo problema potrebbe essere la supervisione pedagogica, sia a livello di équipe che individuale. Le ricerche dimostrano che una buona (auto)riflessione può prevenire il burnout (Korthagen e Vasalos 2010) e rafforzare le relazioni all'interno del team. Con l'aiuto di un supervisore, le sessioni di supervisione del team creerebbero un rapporto più onesto tra i dipendenti, che potrebbero elaborare regolarmente le emozioni, risolvere i problemi e trovare soluzioni. Allo stesso tempo, sentiranno di non essere soli quando ascolteranno gli altri dipendenti. I supervisori notano che i partecipanti alla supervisione formano legami più collegiali, sono più disposti a lavorare su compiti comuni, a condividere le responsabilità e ad aiutarsi a vicenda.

*I riferimenti per tutti i moduli sono riportati insieme alla fine del manuale del Programma di formazione per insegnanti.*

## ESEMPI DI ESERCIZI PER RILASSARE CORPO E MENTE

Sappiamo tutti che lo stress è pericoloso e che un'esposizione prolungata allo stress può avere gravi conseguenze, che nella loro forma estrema possono portare a gravi malattie e al burnout. Sebbene molte persone sappiano che cambiare la propria vita e prendersi più cura di sé sarebbe vantaggioso per loro e per chi li circonda, la realtà è che è difficile fare queste cose. Perché? Spesso perché molte delle cose che ci stressano non sono direttamente sotto il nostro controllo. È molto difficile per noi come individui influenzare (o anche solo essere in grado di influenzare) le circostanze socioeconomiche. Allo stesso modo, i genitori non possono smettere di occuparsi dei figli, anche se conciliare lavoro e famiglia può essere molto stressante e faticoso, né possiamo smettere di aiutare gli anziani che dipendono da loro e dal loro aiuto. Abbiamo visto che il lavoro è uno dei motivi principali per cui le persone si esauriscono. Ma si può amare e godere del proprio lavoro e non pensare di lasciarlo o cambiarlo, anche se è stressante e richiede molta energia e tempo.

Kate Middleton (2009) sostiene che non si può evitare lo stress, ma si può imparare a gestirlo ed evitare che abbia conseguenze dannose. Qui di seguito si illustra come gli individui possono gestire lo stress a livello fisico ed emotivo e si presentano varie tecniche e strumenti che contribuiscono a una vita più calma e organizzata.



Prima di iniziare le tecniche di gestione dello stress, vi invitiamo a compilare il questionario sullo stress (Appendice 1) o a monitorare il vostro stress tenendo un diario dello stress (Appendice 2).

### **Rilassare il corpo**

Probabilmente siete ben consapevoli di come lo stress influisca sul vostro corpo e, in ultima analisi, sulla vostra psiche. Lo stress emotivo (che ha luogo nella psiche) si trasforma sempre in stress fisico, ma è vero anche il contrario. Spesso accade che le persone non sappiano riconoscere i segnali corporei che ci dicono che il corpo è teso e che dovrebbe rilassarsi. I segnali di tensione nel nostro corpo sono mal di testa, dolore al collo, dolore alla schiena, dolore alla mascella, dolore alle spalle, contrazioni, crampi muscolari, dolore allo stomaco e digrignamento dei denti. Ma ci sono altri processi nel corpo che possono compromettere la nostra salute a lungo termine. Quando il corpo è teso, i livelli di colesterolo aumentano, il sangue si addensa più velocemente, lo stomaco secerne più acido e la pressione sanguigna sale. Possiamo fare molto per la nostra salute se impariamo a riconoscere la tensione nel nostro corpo e a gestirla regolarmente.

### **Respirazione**

Una delle tecniche di rilassamento più efficaci è la respirazione, che ovviamente deve essere corretta. La respirazione fornisce al corpo ossigeno e rimuove i prodotti di scarto (soprattutto anidride carbonica) dal sangue. Spesso si pensa che i polmoni siano necessari per la respirazione. Naturalmente anche loro svolgono un ruolo molto importante, ma il muscolo maggiormente responsabile della respirazione è il diaframma. Quando è rilassato, ha la forma di una cupola. Nell'uomo ha uno spessore di circa 3-5 mm e svolge fino all'80% del lavoro muscolare necessario per la respirazione. Quando inspiriamo, il diaframma si appiattisce verso il basso, creando più spazio nella cavità toracica e permettendo ai polmoni di riempirsi. La cavità addominale si gonfia. Quando espiriamo, il diaframma ritorna alla sua forma a cupola. Sebbene il nostro diaframma funzioni automaticamente, questo processo può essere interrotto, soprattutto quando siamo stressati. Quando una persona non respira con il diaframma, si verifica uno scambio di gas inadeguato, che a sua volta provoca tensione e affaticamento, con ulteriore stress per il corpo. Quando respiriamo in modo scorretto, non arriva abbastanza ossigeno nel sangue, i vasi sanguigni si restringono, ci sentiamo più tesi, agitati e storditi, il cervello riceve meno ossigeno del solito, il cuore batte più velocemente e la pressione sanguigna sale (Elkin 2013).

Ecco alcuni passi fondamentali per una respirazione corretta. Elkin (2013), nel descrivere le varie tecniche, sottolinea anche che sviluppare il giusto schema respiratorio è un esercizio che richiede tempo e pazienza. Dobbiamo rompere le vecchie abitudini e reimparare a respirare correttamente, proprio come facevamo da bambini.

I primi passi per respirare correttamente:

- Sedetevi comodamente e appoggiate una mano sulla pancia e l'altra sul petto.
- Inspirate dal naso, facendo in modo che la mano sulla pancia si alzi e si abbassi e quella sul petto si muova appena.
- Inspirando lentamente, contate fino a tre.
- Espirando dal naso, contate fino a quattro e osservate la mano sulla pancia che si rilassa continuamente.

Il passo successivo alla respirazione corretta:

LOOP - Sviluppo continuo degli insegnanti sul piano personale, professionale e sociale  
attraverso programmi innovativi di inserimento tra pari





- Mettetevi comodi sul letto, su una sedia con schienale o sul tappeto. Tenete le ginocchia leggermente divaricate e leggermente piegate. Gli occhi possono essere chiusi.
- Posizionate una mano sull'addome, vicino all'ombelico, e l'altra sul petto, in modo da seguire il movimento del respiro. Cercate di rilassarvi e di sciogliere le tensioni del corpo.
- Iniziare a respirare dal naso e riempire prima la parte inferiore, poi quella centrale e infine quella superiore dei polmoni. Durante l'inspirazione, sentite il diaframma appiattirsi e l'addome gonfiarsi leggermente per fare spazio al nuovo volume d'aria. La mano sulla pancia deve sollevarsi leggermente e quella sul petto deve spostarsi leggermente. Fate attenzione a non sollevare le spalle durante l'inspirazione.
- Quindi espirare lentamente attraverso la bocca chiusa, svuotando i polmoni dall'alto verso il basso. Si dovrebbe sentire un suono di soffio. Osservare la mano sulla pancia che si abbassa.
- Fate una pausa, poi ispirate di nuovo lentamente e ripetete il procedimento.
- Respirate in questo modo per almeno dieci minuti o finché non vi sentite più rilassati e calmi. Se potete, prendetevi del tempo ogni giorno per respirare.  
Oltre al rilassamento programmato attraverso la respirazione, è molto importante anche saper respirare correttamente ed essere in grado di rilassarsi attraverso la respirazione in situazioni di stress e impegni. È possibile imparare a farlo anche rapidamente. Basta seguire i passaggi indicati di seguito e ripetere l'esercizio per tre volte prima di tornare ai propri compiti.

Respiro affannoso:

- Inspirare lentamente dal naso, usando il diaframma per riempire i polmoni e le guance.
- Trattenere il respiro per sei secondi.
- Espirare lentamente attraverso la bocca leggermente serrata, lasciando uscire l'aria dai polmoni.

### **Fare esercizio e sciogliere le tensioni fisiche**

Il rilassamento muscolare progressivo è consigliato per rilassare i muscoli del corpo per far fronte allo stress. È una tecnica di autoregolazione che mira a ottenere un profondo rilassamento psicofisico riducendo l'attività del sistema nervoso centrale (e autonomo). In questo modo si allevia la tensione fisica e mentale e la si sostituisce con la calma e il rilassamento. La tecnica è stata sviluppata dal medico americano Edmund Jacobson (1938), uno dei pionieri della medicina comportamentale, ed è spesso indicata come rilassamento muscolare di Jacobson o rilassamento muscolare jacobsoniano. La parola rilassamento (forma attiva) va sottolineata perché l'effetto di questa tecnica si basa sulla consapevolezza attiva della differenza tra muscoli tesi e rilassati, necessaria per facilitare il mantenimento del rilassamento fisico. Il rilassamento fisico che si verifica praticando questa tecnica si trasferisce rapidamente alla calma mentale e a un senso di serenità. Secondo Jacobson, bisogna cercare di ottenere il rilassamento muscolare attivando il sistema muscolo-scheletrico e

prestando un'attenzione totale alla differenza tra muscoli tesi e rilassati, perché solo così la "memoria muscolare" può ricordare la sensazione di rilassamento.

La tecnica può essere eseguita in piedi, seduti o sdraiati, almeno una volta al giorno. Il rilassamento muscolare progressivo consiste nel tendere e rilassare ogni gruppo muscolare a turno, prestando attenzione alla differenza di sensazione tra i muscoli tesi e quelli rilassati. È importante non tendere, ma usare il 75% della forza. Per prima cosa, stringere il pugno destro lentamente ma con decisione (come se si stesse strizzando una spugna per i piatti) fino a ottenere una leggera oscillazione. Rilassate quindi i muscoli della mano e stringete nuovamente la mano a pugno, mantenendo i muscoli tesi ma non troppo. Se i muscoli si contraggono durante l'esercizio, significa che si stanno tendendo troppo. Tendete solo il gruppo muscolare su cui state lavorando.

È importante potersi fermare quando il muscolo si rilassa. Eseguite sempre quest'ultima operazione prima di passare a un altro esercizio. Prendetevi almeno 15-30 secondi per farlo. Anche il modo di respirare è importante in questi esercizi. A differenza del rilassamento attraverso le tecniche di respirazione, nel rilassamento muscolare progressivo non si controlla la respirazione, ma solo mentre si tende ciascun gruppo muscolare: Inspirate quando si tendono ed espirate con sollievo quando si rilassano. Concentratevi quindi sulle piacevoli sensazioni di rilassamento del muscolo, respirando delicatamente e in modo regolare tra una tensione e l'altra.

Prima di iniziare l'esercizio, è bene considerare alcune altre raccomandazioni:

- Praticare la tecnica almeno un'ora dopo aver mangiato.
- Non fumare e non bere caffè almeno mezz'ora prima dell'esercizio, ma è possibile bere tè verde.
- Iniziate l'esercizio in posizione seduta. Se lo si esegue da sdraiati, si rischia di addormentarsi.
- Dopo l'esercizio, sedetevi per un po' e fate stretching. Se vi siete allenati da sdraiati, sedetevi prima per qualche minuto per far tornare la pressione sanguigna alla normalità.

Una volta che ci si sente a proprio agio, si possono chiudere gli occhi per concentrare l'attenzione sul gruppo muscolare scelto.

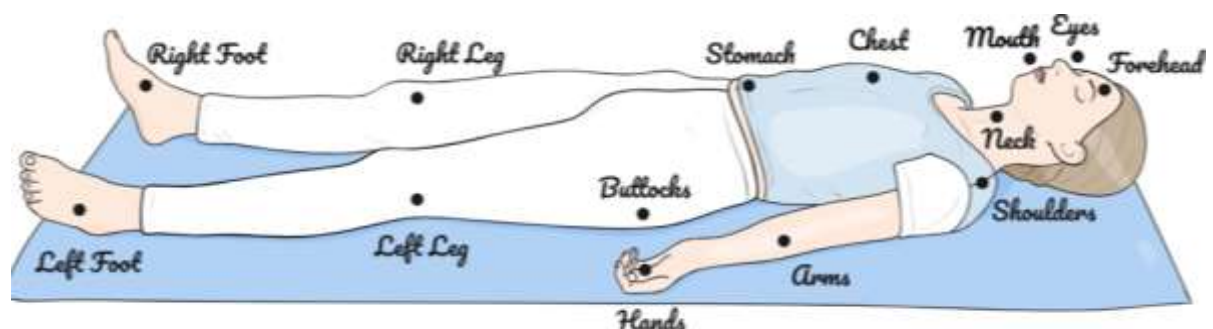


Figura 4: Posizione raccomandata. Fonte: Risorse per le prestazioni umane

Si consiglia inoltre di guardare il [video](#) per aiutarsi nell'esecuzione dell'esercizio.

Se questo tipo di rilassamento sembra troppo complicato, si possono prendere in considerazione altri modi per rilassare il corpo. Si possono provare semplici esercizi di stretching, facendo attenzione a distendere tutto il corpo e a non allungare troppo i muscoli, altrimenti si rischia di farsi male.

## **Massaggio**

I massaggi hanno anche un effetto positivo sul rilassamento del corpo. È sicuramente più rilassante farsi massaggiare o chiedere a qualcuno di farlo. Si può anche utilizzare una poltrona o altri strumenti per massaggiare i muscoli tesi. Tuttavia, ricordate che potete anche massaggiare da soli alcune parti del corpo (ad esempio, i piedi, le mani, le spalle).

Il massaggio rilassante è particolarmente importante per i muscoli del collo, delle spalle e della schiena. Il massaggio non deve essere troppo forte. La musica rilassante, le candele accese e l'uso di oli essenziali nelle lozioni per massaggi contribuiscono al rilassamento. È inoltre importante bere abbastanza acqua dopo il massaggio.

## **Riposo**

Infine, il riposo moderato è importante per rilassare il corpo. È importante sottolineare la parola moderato, perché un allenamento troppo intenso può stressare ulteriormente l'organismo. È consigliabile includere nella routine quotidiana almeno 30 minuti di esercizio fisico. Meglio ancora se all'aperto, nella natura.

Ricreazione non significa necessariamente correre, andare in bicicletta o giocare a basket. Una passeggiata a passo moderato, il pilates, il ballo, un leggero allenamento di resistenza, ecc. sono tutto ciò che serve per rilassare il corpo.

## **L'importanza di riconoscere e calmare la mente**

Molto stress si verifica nella mente quando si insinuano pensieri che ci fanno sentire ansiosi, insicuri, preoccupati, ecc. La maggior parte delle volte le persone pensano a possibili scenari futuri e riflettono su eventi passati, cercando di immaginare come avrebbero reagito diversamente in una certa situazione. Si dice che la maggior parte delle cose di cui ci vergogniamo non siano mai accadute. Quando ci guardiamo indietro, può sembrare strano e possiamo sentirci un po' idioti per aver speso così tanto tempo ed energia a pensare a un problema che alla fine si è risolto abbastanza bene (ad esempio, i genitori che vi dicono in una sessione di debriefing che pensano che il loro bambino sia abbastanza disturbato).

Sapevate che le persone più positive, più ottimiste e più propense a pensare alle cose belle sono più felici, più soddisfatte, più di successo e più sane? In tutta onestà, non si tratta di una scoperta rivoluzionaria, perché i nostri pensieri possono svolgere un ruolo molto importante nel creare e gestire lo stress, soprattutto quello causato dall'ambiente di lavoro. Se siamo naturalmente più ottimisti o pessimisti è influenzato dal nostro DNA, dall'ambiente familiare (soprattutto nei primi anni dell'infanzia) e, naturalmente, dalle nostre esperienze di vita. Il lato positivo, tuttavia, è che nonostante un'educazione piuttosto pessimistica e un'esperienza di vita non molto positiva, nel corso della vita possiamo sviluppare processi di pensiero più positivi che ci aiutano a raggiungere una migliore qualità di vita.

Elkin (2013) elenca cinque segnali che indicano che la nostra mente è stressata. I segnali sono:



- Difficoltà a controllare i pensieri.
- Pensieri da corsa.
- Difficoltà a dormire (difficoltà ad addormentarsi).
- Frequenti ruminazioni sulle cose.
- Difficoltà di concentrazione.
- Essere irritabili e irrequieti.

I pensieri negativi sono solitamente associati al perfezionismo, all'autosvalutazione, alla paura del fallimento, all'incertezza, alla disapprovazione e alla catastrofizzazione. Se vogliamo ridurre lo stress, dobbiamo imparare a fermare i pensieri indesiderati. Dobbiamo essere perseveranti nel farlo, perché non possiamo controllare i pensieri automatici e questi possono diventare più frequenti quanto più cerchiamo di evitarli. Tuttavia, con le tecniche giuste, possiamo ridurre il numero di pensieri negativi senza che questi deragino completamente e ci travolgano.

Elkin (ibidem) raccomanda le seguenti tecniche:

- Scrivere i pensieri indesiderati.
- Pensate a pensieri alternativi più piacevoli.
- Concentratevi sul pensiero indesiderato e rimaneteci per 20 minuti, cercando di percepirlo con tutti i sensi.
- Chiedete "Stop!" al pensiero negativo.
- Sostituire il pensiero spiacevole.
- Ripetete l'intero processo per il secondo pensiero.

### **Riorientare l'attenzione**

Un esercizio molto utile per superare gli schemi di pensiero negativi consiste nel reindirizzare l'attenzione. Ogni volta che vi vengono in mente pensieri negativi, cercate di sostituirli con altri più positivi. Pensate alle cose per cui siete grati, ricordate i bei ricordi del passato o pensate a qualcosa che non vedete l'ora di fare in futuro. Potete anche interrompere i pensieri negativi dedicandovi a un'altra attività (leggere un libro, guardare un film, fare esercizio fisico, parlare con un amico, ascoltare musica, fare i lavori domestici, ecc. È utile utilizzare gli approcci sopra descritti quando nella mente si affollano pensieri negativi che non sono realmente rilevanti per la propria vita (ad esempio, preoccuparsi di come trovare l'asilo per il proprio figlio a novembre, anche se il lavoro vi ha mandato a un seminario di una settimana, anche se siamo solo a giugno e non avete ancora chiesto aiuto a nessuno). Tuttavia, non tutti i pensieri negativi possono o devono essere ignorati, e anche fuggire dai pensieri seri può essere pericoloso. Pertanto, a volte è necessario prendersi del tempo per se stessi e ascoltare i propri pensieri e le proprie preoccupazioni. Cercate di capire da dove viene un determinato pensiero, perché vi preoccupate così tanto e osservate come il vostro corpo reagisce alle vostre intuizioni, o almeno come le cercate. Siate onesti con voi stessi. Prendete un foglio di carta e scrivete i possibili scenari che potrebbero risolvere le vostre preoccupazioni. Sottolineate lo scenario più probabile e cercate di visualizzarlo, osservando ancora una volta il vostro corpo e mettendo in parole i sentimenti che vi affiorano in quel momento. Quanto più vi conoscete, tanto più rapidamente riuscirete a distinguere tra i pensieri di cui dovete realmente occuparvi e quelli che devono semplicemente essere ringraziati per la visita e allontanati. Se sentite di essere costantemente in un circolo vizioso di pensieri negativi e che questo influisce pesantemente sulla vostra qualità di vita, vi consigliamo di cercare un aiuto professionale.

## Diario della gratitudine

Gratitudine è una delle parole più usate nell'ultimo decennio per controbilanciare le continue lamentele sulla nostra vita e su tutte le cose brutte che ci accadono. Anche di questa parola è difficile dare una definizione esaustiva. In linea di massima, però, la gratitudine è l'apprezzamento per ciò che ci è stato dato e la consapevolezza che molte delle cose che abbiamo non le abbiamo create noi.

Un esempio può essere utilizzato per illustrare quanto segue. Avete avuto una giornata intensa, con sette ore di lezione alle spalle. Durante l'ultima lezione, uno studente è diventato molto irrequieto, demotivato e ha disturbato gli altri studenti, e non ha risposto ai vostri richiami finché non lo avete ammonito. Avete impiegato così tanto tempo per stabilire la disciplina in classe che non avete coperto tutto il materiale che avevate programmato. Quando vi siete confidati con la vostra collega sulla vostra situazione, lei vi ha detto che probabilmente non avrebbe ammonito questo studente perché i suoi genitori erano piuttosto problematici e ora avreste potuto avere altri problemi.

Per trarre una conclusione: L'intero scenario è piuttosto nero e a prima vista sembra che non abbiate nulla per cui essere grati. Dopo una giornata stressante al lavoro, tendiamo a far sì che altre cose vadano storte nella nostra vita personale (ad esempio, arriviamo in ritardo a uno spettacolo per bambini, perdiamo la cena, ecc. Tuttavia, se volete alleviare lo stress, dovete guardare le cose da una prospettiva diversa, soprattutto in queste situazioni, e cercare di trovare cose per cui essere grati. Se ci pensate, potete essere grati di essere vivi, di essere in salute, di poter lavorare e di poter finalmente fare il lavoro per cui siete stati addestrati e che volevate fare da bambini. Potete essere grati per le sei buone lezioni che avete impartito oggi e per tutte le conoscenze che avete trasmesso. Potete anche essere grati allo studente problematico per aver risposto come richiesto e per essere stati in grado di trovare il coraggio di insegnargli una lezione che potrebbe aiutarlo a crescere come persona. Potete essere grati al vostro collega per avervi avvisato dei potenziali problemi con i genitori dello studente, in modo da potervi preparare e rispondere in modo adeguato. Infine, potete essere grati per la cena per otto, perché almeno avevate abbastanza soldi per comprarla e non avete patito la fame nonostante abbiate mangiato per otto, perché avete ordinato una pizza e avete reso felici i vostri figli.

Le ricerche hanno dimostrato che le persone grate hanno più successo, sono più felici e, soprattutto, sono più sane. Non c'è da stupirsi che molte persone di successo tengano ogni giorno un diario della gratitudine. Non è necessario scrivere le cose, ma alla fine della giornata si può ringraziare Dio o un altro potere superiore in cui si crede. Tuttavia, poiché la parola scritta ha un effetto maggiore sulla nostra mente rispetto a quella pronunciata, è meglio scrivere le cose. Per farlo, potete usare un foglio di carta, un quaderno acquistato appositamente, un diario online o un'applicazione sul vostro telefono. Se volete, potete anche utilizzare il modulo allegato (Appendice 3).

Tenere un diario della gratitudine dovrebbe aiutarvi a diventare più felici e contenti. Tuttavia, quando si scrive un diario della gratitudine, è importante rilassarsi e non stressarsi su cosa scrivere e su quante cose ringraziare. Ma è importante tenere a mente il quadro generale. Ringraziate le persone che vi circondano, la vostra salute, il vostro lavoro, la vostra casa, il vostro cibo, ma anche le piccole cose semplici. Scrivere un diario della gratitudine è ancora più efficace se si scrive accanto il valore della cosa per cui si è grati.

Ecco alcuni esempi:

- Sono grata alla mia collega Diana che mi ha aiutato a portare la mia pesante borsa fino alla macchina.





- Sono grato di potermi permettere un'auto e che il mio tragitto verso il lavoro sia più comodo e veloce.
- Sono grata per le fragole che crescono nel mio giardino e che rendono la mia colazione più sana e gustosa.

## **Meditazione**

Anche attraverso la meditazione ci si può rilassare e riposare. La parola meditazione comprende un'ampia varietà di pratiche e tecniche. Diverse interpretazioni etimologiche ci hanno già ricordato l'ampio significato del termine. La spiegazione etimologica più comune afferma che la parola meditazione deriva dal latino *meditatio*, che significa meditare, e che probabilmente si è evoluta dalla radice latina *matum*, "pensare" (Ludden 2012). Questo nega una relazione con la parola latina *mederi*, "guarire", come sostenuto da altri autori (Koopsen & Young 2009). Allo stesso tempo, è un cognato della parola greca *medomai*, che significa "prendersi cura di". Leddy (2012), invece, sostiene che la parola meditazione si sia evoluta dalla parola sanscrita *medha*, "saggezza".

Così come esistono diverse interpretazioni etimologiche, esistono anche diversi tipi di meditazione. La meditazione è una pratica religiosa caratteristica di varie religioni e indirizzi filosofici. Ha un'importanza particolare nelle religioni indiane, ma con la diffusione del buddismo ha influenzato anche la pratica religiosa delle religioni cinesi (confucianesimo e taoismo). Quando parliamo di meditazione, troppo spesso dimentichiamo che essa fa parte anche della pratica religiosa ebraica, cristiana e islamica (cfr. i sufi). In Gen 24,63 si racconta che Isacco fece una passeggiata. La parola "camminare" è scritta come *blebetat* in greco e significa meditare in latino. Nel misticismo ebraico, tuttavia, la meditazione ha un ruolo molto più importante. La stessa Kabbalah si occupa del campo della meditazione, ma per i cabalisti l'obiettivo principale di questo studio è comprendere il Divino e avvicinarsi a Dio. La mistica ebraica si occupa principalmente della pratica dell'"*hitbodedut*", una forma di preghiera e meditazione non strutturata, spontanea e individuale, attraverso la quale è possibile stabilire un rapporto stretto e personale con Dio e realizzare la divinità intrinseca di tutti gli esseri.

Diversi tipi di meditazione si sono sviluppati in diverse tradizioni, con diverse tecniche di pratica ed effetti sugli esseri umani. Le meditazioni più conosciute sono la Meditazione Trascendentale, la Meditazione Vipassana, la Meditazione Zen, la Meditazione Metta, il Tantra, la Meditazione Kundalini e vari tipi di Yoga. Spesso si dimentica che la meditazione o la contemplazione possono includere anche la preghiera e la meditazione della Parola di Dio. Quest'ultima si trova nell'Ebraismo, nel Cristianesimo e anche nell'Islam. L'obiettivo di tutte le meditazioni è quello di calmare la mente e concentrarsi sul respiro. Nella maggior parte dei casi, la meditazione serve anche a riflettere su questioni spirituali fondamentali, spesso accompagnate da una contemplazione spirituale.

Negli ultimi decenni sono stati condotti circa 40.000 studi che hanno dimostrato i benefici della meditazione per la salute fisica, mentale e spirituale dell'uomo. Un numero molto inferiore di studi scientifici si è occupato degli effetti positivi della preghiera contemplativa sull'uomo. Questi sono oggetto di varie testimonianze di credenti. Considerando che la contemplazione è un'estensione della meditazione e che persino i monaci buddisti considerano il termine contemplazione più appropriato del termine meditazione, è lecito affermare che sia la contemplazione che la meditazione hanno effetti simili, se non identici, sull'uomo.

Le ricerche dimostrano che la meditazione (e, per estensione, la contemplazione) ha un effetto positivo sull'esaurimento del cortisolo (Davidson et al. 2003; Pace et al.



2009; Bergland 2013), sulla produzione di serotonina e sul rallentamento dell'invecchiamento cellulare (Epel et al.). La meditazione e la contemplazione prevengono o invertono molte altre malattie new-age grazie ai loro effetti positivi sull'equilibrio ormonale. L'elenco dei benefici della meditazione e della contemplazione non finisce qui. Numerosi studi hanno dimostrato gli effetti positivi della meditazione sulla salute mentale ed emotiva dell'uomo. Ad esempio, è stato dimostrato che la meditazione aiuta a trattare la depressione (Vieten 2011), a migliorare la concentrazione (Davidson et al. 2008; Pettersen 2015; Levy et al. 2011), i disturbi da panico (Kabat-Zinn et al. 1992) e influisce positivamente sulle nostre risposte emotive.

Le ricerche dimostrano anche che la meditazione e la contemplazione possono ridurre l'insonnia (Brooks et al. 1985), migliorare acutamente la vigilanza psicomotoria e ridurre il bisogno di sonno (Kaul et al. 2010).

Lagopoulos (et al. 2009) e un gruppo di colleghi hanno studiato la relazione tra onde cerebrali e meditazione. "Studi precedenti hanno dimostrato che le onde theta indicano un rilassamento profondo e si verificano più frequentemente nei praticanti di meditazione altamente esperti. La fonte è probabilmente costituita dalle parti frontali del cervello, che sono associate al monitoraggio di altri processi mentali". Ha anche detto che: "Quando misuriamo la calma mentale, queste regioni segnalano alle parti inferiori del cervello, inducendo la risposta di rilassamento fisico che si verifica con la meditazione durnica".

I diversi tipi di meditazione hanno effetti diversi sul cervello. Le onde beta e delta rapide vengono rilasciate nelle meditazioni che si concentrano sulla concentrazione. Le onde Heta sono caratteristiche delle meditazioni basate sull'osservazione aperta (ad esempio, meditazione Zen, Vipassana, mindfulness, meditazioni guidate). Le onde alfa sono rilasciate in misura maggiore nella meditazione trascendentale.

La preghiera contemplativa ha un effetto simile sul cervello. "Pregare coinvolge le parti più profonde del cervello: la corteccia prefrontale mediale e la corteccia cingolata posteriore - le porzioni centrale e posteriore", afferma Spiegel (2006), aggiungendo che ciò può essere visto attraverso la risonanza magnetica (MRI), che restituisce immagini anatomiche dettagliate. "Queste parti del cervello sono coinvolte nell'auto-riflessione e nell'auto-salvataggio". (Spector 2016)

Gli studi dimostrano che la preghiera aiuta a superare la dipendenza, soprattutto grazie al suo impatto positivo sulla corteccia prefrontale, responsabile del controllo delle emozioni.

### **Esercizi di mindfulness**

Un'altra tecnica studiata per ridurre efficacemente lo stress nella vita quotidiana è la mindfulness. Jon Kabat-Zinn ha sviluppato nel 1979 la Riduzione dello stress basata sulla consapevolezza (Mindfulness-Based Stress Reduction), che è considerata il programma di formazione alla mindfulness originale e più approfondito al mondo, basato sulla ricerca. Ma non è necessario partecipare a un programma e a vari incontri per praticare la mindfulness (naturalmente è possibile, se lo si desidera), è possibile introdurre la mindfulness nella propria vita e renderla gradualmente meno stressante.

In un certo senso, la mindfulness consiste nel concentrarsi sul momento esatto, sul qui e ora, senza pensare a ciò che è stato e a ciò che deve ancora venire. Concentrarsi sul momento presente può aiutare a controllare le reazioni ai vari fattori di stress. Abbiamo già visto nel capitolo sul cambiamento dei pensieri che le persone possono cambiare il loro modo di pensare. Esercitando la mente e il corpo, si può influenzare la propria vita, o meglio, la qualità della vita. Grazie alla sua plasticità, con il tempo il cervello adotterà nuovi modelli di comportamento e di pensiero che prima o poi



influenzeranno la salute. La ricerca ha confermato i molteplici effetti della mindfulness. Regolando la propria attenzione, si influenza non solo il pensiero, ma anche il comportamento, l'esperienza e la percezione delle cose, il controllo delle emozioni e delle relazioni e, in ultima analisi, la qualità e, secondo alcuni dati, persino la durata della vita.

Si ritiene che un allenamento regolare alla mindfulness migliori anche la concentrazione, la memoria di lavoro, la calma interiore in situazioni di stress e l'atteggiamento verso se stessi e gli altri. Una revisione di 114 studi sulla mindfulness dimostra che riduce significativamente i sentimenti di stress, ansia e depressione, aiuta a superare alcuni dolori fisici e riduce i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile, dell'emicrania, dell'asma, della psoriasi, dell'artrite, della fibromialgia e altro ancora.

"La mindfulness - fermarsi consapevolmente, rallentare e concentrarsi sul qui e ora - ci restituisce la nostra vita e la nostra interezza. Ci offre un modo diverso di essere, lontano dalla velocità, dalla superficialità e dall'impermanenza. Ci apre gli occhi all'immediato e all'autentico, al contatto con noi stessi, con gli altri e con la natura, che è il nostro bisogno interiore fondamentale, perché siamo prima di tutto esseri relazionali. Offre stabilità e tranquillità nella società frenetica e competitiva. Porta riflessione e benessere in quest'epoca di paura, ansia e distrazione, alleviando la sofferenza. La scrittrice ridisegna la compassione e la saggezza sulla mappa di un mondo impazzito".

*I riferimenti per tutti i moduli sono riportati insieme alla fine del manuale del Programma di formazione per insegnanti.*

## ESEMPI PER LA RIDUZIONE DEI FATTORI DI STRESS

Ci sono molti fattori di stress sui quali non abbiamo alcun controllo. Ogni giorno ci troviamo di fronte a situazioni in cui dobbiamo reagire in modo rapido ed efficace. In questi casi, è utile utilizzare i suddetti approcci per ridurre gli effetti dello stress sul nostro corpo e anche sul nostro benessere psicologico. D'altra parte, abbiamo la possibilità di sostenere il nostro corpo (fisico, mentale e spirituale) attraverso alcune routine e uno stile di vita più sano e di prevenire alcune situazioni di stress o almeno di mitigarne gli effetti attraverso uno stile di vita sano.

### **Stile di vita sano**

Probabilmente avrete sentito dire molte volte che uno stile di vita sano è la chiave per una vita ben funzionante. Questo include una dieta sana, un'idratazione regolare e l'esercizio fisico, oltre al sonno, che un adulto dovrebbe avere tra le 7 e le 9 ore a notte. Per le persone con un lavoro stressante, il sonno è ancora più importante, poiché il cervello elimina le tossine durante il sonno. Il sonno è un alimento per il cervello, perché mentre dormiamo il nostro cervello si rinnova. Il sistema glnfatico, che protegge il cervello, è dieci volte più attivo durante il sonno rispetto a quando siamo svegli. Durante il sonno, le cellule cerebrali si riducono, permettendo al liquido cerebrospinale di lavare il cervello e liberarlo dalle scorie. Pertanto, si ritiene che il ruolo riparatore del sonno sia principalmente quello di mettere il cervello in uno stato funzionale che faciliti la rimozione dei prodotti di scarto dell'attività neuronale durante la veglia (Xia et al. 2014). Anche l'amiloide-beta, i cui alti livelli causano il morbo di Alzheimer, viene eliminata dal nostro cervello durante il sonno (Walker 2020). L'ipotalamo svolge un ruolo fondamentale nel sonno, attraverso il quale alcuni nuclei

del diencefalo si attivano in diverse fasi del sonno. I diversi neurotrasmettitori sono responsabili delle diverse fasi del sonno.

Walker (ibid.) riferisce che la maggior parte degli incidenti stradali è causata dalla privazione del sonno e che il comportamento umano durante la sonnolenza assomiglia a quello degli alcolisti. Immaginate di tenere una conferenza sotto l'effetto dell'alcol. La vostra lezione sarebbe interrotta, non strutturata e non sapreste nemmeno cosa volete dire o cosa avete già detto. La memoria a breve termine è uno dei segni della stanchezza. Se volete svolgere il vostro lavoro in modo professionale, dovete avere le idee chiare. Sarete felici voi e i vostri studenti.

Esistono molti libri sull'alimentazione sana e sull'esercizio fisico. Vorremmo solo sottolineare che il nostro cervello ha bisogno di energia sufficiente e di una serie di vitamine e minerali per funzionare. Pertanto, è importante fornire al cervello i mattoni (cibo) di cui ha bisogno per svolgere i suoi compiti senza problemi. Tuttavia, poiché il "secondo cervello" dell'uomo si trova nell'intestino, è importante mangiare cibi facili da digerire. Se si consumano pasti molto pesanti (troppi grassi, troppe proteine, porzioni troppo abbondanti) durante la giornata lavorativa (o in altro modo), il cibo non fornirà energia extra, ma anzi la priverà a causa della difficoltà di digestione. È inoltre sconsigliabile mangiare quando si è molto stressati. È stato dimostrato che la digestione rallenta quando si è sotto stress, causando molti disagi. Quando è meglio saltare un pasto, affrontatelo, calmatevi, fate un bel respiro e poi mangiate con calma e ponderazione.

Ma contribuisce anche a uno stile di vita sano quando ci si può fermare, fare un bel respiro e prendersi del tempo per se stessi. Tutti hanno bisogno di stare da soli, perché solo così possiamo sentirci veramente noi stessi. Una quantità sufficiente di tempo libero e di hobby ha un effetto positivo sul benessere e aiuta a ridurre lo stress. Purtroppo, nella nostra vita frenetica, il tempo libero è spesso l'ultima cosa che ci si prende. Di seguito analizzeremo i motivi di questa situazione e cercheremo di trovare il modo di gestire il tempo in modo da inserire nella giornata e nella settimana un po' di tempo per se stessi. Non sempre ci riuscirete, ma sono i piccoli passi che contano.

### **Stabilire le priorità**

I consulenti di carriera e gli psichiatri notano spesso che una delle principali differenze tra le persone di successo e quelle soddisfatte e, d'altro canto, tra le persone di minor successo e quelle insoddisfatte è che le persone di successo conoscono bene se stesse, sanno chi sono e hanno chiare le loro priorità. Essere consapevoli e seguire le proprie priorità aiuta le persone a fare una serie di scelte e a decidere quanta energia dedicare a una particolare situazione, compreso il caregiving. Quanto più bassa è la priorità, tanto minore è il tempo e la cura richiesti.

Per le persone che hanno una visione chiara è più facile dire "no" a tutto ciò che sanno che non le aiuterà a raggiungere i loro obiettivi. Spesso queste persone hanno più successo sul lavoro, ma non per questo sembrano esauste e svogliate. Anzi, è vero il contrario.

Quindi, quando stabiliamo le priorità, ci risulta più facile gestire il nostro tempo. Il concetto di priorità è definito da due livelli: il grado di urgenza e il grado di importanza. Esistono diverse tecniche per stabilire le priorità (definizione di criteri in base agli obiettivi del progetto, ABC, matrice di urgenza di Eisenhower, ecc.) Ci aiutano a gestire il nostro tempo. Facciamo i compiti che sono urgenti e importanti prima di quelli che non lo sono. Se non teniamo a mente le nostre priorità, possiamo perdere rapidamente tempo in attività meno urgenti o addirittura non importanti. È anche importante mantenere le priorità focalizzate su se stessi e sui propri desideri e obiettivi. È bello

aiutare gli altri, ma non a costo di rimandare il lavoro che poi dovrete svolgere al di fuori dell'orario di lavoro.

Di seguito descriviamo brevemente le diverse tecniche per stabilire le priorità e in appendice troverete anche dei moduli per aiutarvi a stabilire le priorità. Questi moduli possono essere utilizzati sia per i compiti legati al lavoro che per quelli legati alla vita personale. È anche una buona idea stilare una lista di priorità per le relazioni, in modo da sapere a quali relazioni è necessario dedicare più e meno energia. Per farlo, fate un punto al centro del foglio che rappresenti il centro. Nel cerchio centrale scrivete i nomi delle persone con cui avete rapporti più stretti e su cui potete contare in ogni momento della vostra vita. Questo cerchio può essere lasciato vuoto, oppure potete scriverci solo il vostro nome. Non c'è nulla di male. L'unica cosa importante è essere onesti e non scrivere nel cerchio nomi che vi appartengono per legami familiari, ma nomi di persone che appartengono davvero a un certo cerchio. Scrivete nel secondo cerchio persone che sono un po' meno degne di quelle del primo cerchio e passate al cerchio che volete. Le relazioni del primo e del secondo cerchio sono le più importanti per voi. Dovreste dedicare la maggior parte del vostro tempo e delle vostre energie a queste relazioni. Tutte le altre relazioni sono molto meno importanti. Tenete a mente le vostre relazioni più importanti mentre vi occupate di diversi compiti. Spesso, infatti, per essere riconosciuti, investiamo molte energie in relazioni che si collocano nel quinto o nel sesto cerchio, e poi ci mancano il tempo e l'energia per le persone che sono più importanti per noi. Diventando consapevoli delle vostre relazioni prioritarie e valutando quanto tempo vorreste trascorrere con le persone che amate e confrontandolo con il tempo che realisticamente dedicate, potete fissare degli obiettivi per dedicare più tempo alle relazioni che per voi sono più preziose. In questo modo sarà più facile rifiutare il collega che vi chiede casualmente in corridoio se potete fare una presentazione per una festa, passare meno tempo con il vicino di casa che vi dà sui nervi e chiudere più rapidamente una conversazione telefonica con la cugina che vi chiama solo quando ha bisogno di qualcosa.

### **Definizione delle priorità con criteri**

Questo metodo è considerato il più semplice. Stabilite le priorità rispondendo alle seguenti domande:

- Quale compito o progetto è più importante per me?
- C'è un'attività da cui dipendono altre attività che devo completare per prima?
- Quali sono le cose più importanti per il mio supervisore?
- Per quale attività ho tutti i materiali o le forniture e posso iniziare a lavorare immediatamente?

### **Definizione delle priorità mediante analisi ABC**

L'analisi ABC è un processo di classificazione degli impegni in tre categorie, dopo che l'individuo ha identificato i propri bisogni e desideri.

- Categoria A: compiti che sembrano urgenti e più importanti.
- Categoria B: obblighi importanti ma non urgenti.
- Categoria C: compiti che non sono né urgenti né importanti, oppure attività che sono urgenti ma non importanti.

All'interno di ciascuna di queste categorie, è possibile creare ulteriori sottogruppi (A1, A2, A3, ...).

### **La matrice di Eisenhower tra urgenza e importanza**



I compiti urgenti sono quelli che richiedono un'attenzione immediata. Spesso le cose urgenti agiscono su di noi da sole e siamo noi a rispondere. I compiti importanti sono quelli che ci aiutano a ottenere risultati che ci portano a raggiungere i nostri obiettivi. Le cose importanti sono quelle a cui dovremmo dedicare più tempo ed energia.

Per aiutarvi in questo metodo, vi suggeriamo di scrivere tutti i vostri impegni in quattro quadrati. Nel primo quadrato scrivete le cose importanti e urgenti, nel secondo quadrato le cose importanti ma non urgenti, nel terzo quadrato le cose urgenti ma non importanti e nel quarto quadrato le cose che non sono né importanti né urgenti.

	<b>URGENTE</b>	<b>NON URGENTE</b>
<b>IMPORTANTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risoluzione delle crisi</li> <li>- Problemi irrisolvibili</li> <li>- Compiti con scadenze</li> <li>- Alcuni incontri</li> <li>- Preparazione delle lezioni (può anche rientrare in un'altra categoria)</li> </ul> <p style="text-align: center;">20–25 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Priprave in načrtovanje ure</li> <li>- Grajenje odnosov</li> <li>- Dodatna izobraževanja</li> <li>- Samorefleksija dela</li> <li>- Organizzazione di eventi, per i quali è necessario un impegno costante</li> </ul> <p style="text-align: center;">65–80 %</p>
<b>NON IMPORTANTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alcuni incontri</li> <li>- Chiamate telefoniche non programmate</li> <li>- Rispondere alle e-mail numeriche</li> <li>- Scrivere alcuni rapporti</li> </ul> <p style="text-align: center;">65–80 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavoro irrilevante e inutile</li> <li>- Rispondere a e-mail non pertinenti o scrivere e-mail non pertinenti ad altri.</li> <li>- Esecuzione di compiti che sono di responsabilità di altri</li> <li>- Attività latitanti</li> <li>- Lunghe conversazioni con i colleghi su questioni irrilevanti</li> <li>- Perdere tempo</li> </ul> <p style="text-align: center;">1 %</p>

Quando vi mettete al lavoro, orientatevi a fare subito le cose importanti e urgenti. È importante occuparsi delle cose importanti ma non di quelle urgenti. Riservate un momento della vostra agenda in cui potete occuparvene con calma. Cercate di saltare le cose urgenti ma non importanti. Lasciate andare le cose che avete scritto nel quarto quadrato.

## Stabilire chiari confini tra lavoro e vita privata

In un numero sempre maggiore di professioni, i dipendenti sono oberati da un'eccessiva mole di lavoro che non riescono a gestire durante l'orario di lavoro. Molti insegnanti, inoltre, portano a casa un sacco di lavoro che non è solo legato all'insegnamento (preparazione, correzione di test, ecc.), ma spesso si tratta di compiti che si aggiungono al loro lavoro regolare (correzione di bozze del giornale scolastico, organizzazione di un festival culturale, ecc.) Riteniamo che a volte sia molto difficile organizzare il lavoro (nonostante la definizione delle priorità) in modo da poterlo svolgere completamente entro l'orario di lavoro. Tuttavia, se siete consapevoli di voler sacrificare solo una sera alla settimana invece di quattro, sarà più facile per voi dire "no" a ulteriori compiti e potrete dedicare meno tempo a compiti che non sono importanti per voi. Il nostro consiglio è di annotare nella vostra lista di priorità quante ore in più alla settimana siete disposti a lavorare e di cercare di portare a termine i vostri compiti e impegni nel tempo assegnato al lavoro.

Per essere più efficienti durante le ore di lavoro, vi consigliamo di concentrarvi su un compito alla volta e di spegnere tutti i dispositivi che distraggono la vostra concentrazione. Inoltre, vi consigliamo di non svolgere alcuna attività lavorativa dopo l'orario di lavoro. Quest'ultimo aspetto sarà più facile per voi se spegnerete le vostre e-mail aziendali e non sarete disponibili per le chiamate di lavoro.

*I riferimenti per tutti i moduli sono riportati insieme alla fine del manuale del Programma di formazione degli insegnanti.*

## QUESTIONARIO PER LA VERIFICA DELLO STRESS

Di seguito sono riportati alcuni dei sintomi e dei comportamenti che possono essere associati allo stress. Per ogni voce, scriva un numero da 0 a 3, a seconda della misura in cui ha sperimentato ciascuna delle voci elencate nelle ultime due settimane.

Scala di valutazione:

- 0 = mai
- 1 = a volte
- 2 = spesso
- 3 = molto spesso

Oggetto	Punteggio
Stanchezza	
Battito cardiaco accelerato	
Frequenza cardiaca rapida	
Aumento della sudorazione	
Respirazione rapida	
Dolore al collo e agli stinchi	
Dolore alla schiena	
Digrignamento dei denti o serraggio della mascella	
Osipazione o altre eruzioni cutanee	
Mal di testa	
Mani e piedi freddi	
Stretta al petto	
Nausea	
Diarrea o contipazione	
Problemi di stomaco	
Mangiarsi le unghie	
Twiches o tic	
Problemi di deglutizione o secchezza delle fauci	

Raffreddore o influenza	
Lacko di energia	
Sovralimentazione	
Sensazione di impotenza o disperazione	
Eccessivo consumo di alcolici	
Fumo eccessivo	
Spese eccessive	
Uso eccessivo di farmaci o droghe	
Agitazione	
Sensazione di nervosismo e ansia o eccessiva preoccupazione	
Maggiore irribilità	
Pensieri preoccupanti	
Inefficacia	
Depressione	
Perdita del desiderio di fare sesso	
Rabbia	
Problemi di sonno	
Dimenticanza	
Pensieri preoccupanti o intrusivi	
Sensazione di agitazione	
Difficoltà di concentrazione	
Scoppi di pianto	
Assenze frequenti dal lavoro	

## MODULO PER IL MONITORAGGIO DELLO STRESS ATTRAVERSO LA SCRITTURA DI UN DIARIO

Il diario dello stress aiuta a capire come si vive lo stress durante la giornata e quali circostanze lo scatenano. Tenendo un registro a lungo termine dello stress quotidiano, si crea una buona base per sviluppare un programma completo di gestione dello stress che includa una serie di tattiche e strategie. Tenete con voi il vostro diario dello stress. Può essere tenuto in forma fisica o online. Potete anche utilizzare il modulo sottostante.

Iniziate a documentare il vostro stress registrando nella tabella sottostante l'ora, la causa scatenante dello stress, l'importanza relativa del fattore di stress, la vostra reazione allo stress e la quantità di stress provata.

Valutare l'importanza relativa del fattore di stress e il livello di stress utilizzando un sistema di punti da 0 a 10, dove 0 è del tutto irrilevante o il livello più basso di stress e 10 è molto importante o il livello più alto di stress.

Per una migliore comprensione, ecco un esempio.

Tempo	Innesco dello stress (importanza del fattore di stress)	La mia risposta allo stress (livello di stress)
7.45	Non ho trovato parcheggio (2)	Irritabile, turbato (4), nervoso (5)
9.30	In ritardo per le lezioni (1)	Paura, insicurezza (9), nervosismo (5)
11.30	Mi rendo conto di aver dimenticato a casa i fogli di lavoro per la lezione (7)	Irritabile, arrabbiato (8)
16.00	Sono preoccupato di parlare con i genitori di uno studente problematico (9)	Paura, insicurezza (9)

Fonte: Elkin (2013)



## Modello

**Data:**

Tempo	Innesco dello stress (importanza del fattore di stress)	La mia risposta allo stress (livello di stress)

## MODULO PER UN DIARIO DELLA GRATITUDINE

### MATTINA

**Cinque cose per cui sono grato:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Cosa renderà la mia giornata fantastica?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Affermazione**

**I passaggi sono molto semplici:**

- 1.
- 2.
- 3.

### SERA





**Quali sono le cose che mi sono successe oggi per cui sono grato?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Cosa potrei fare meglio oggi?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Pensiero del giorno:**

---

---

---

---

**Analizzare le fasi della crescita personale:**

---

---

---

## AUTO-RIFLESSIONE SU UNA SITUAZIONE DI STRESS SUL LAVORO

**Cosa mi ha turbato al lavoro, mi ha fatto arrabbiare?**

---

---

---

---

---

---

---

**Qual è stata la mia reazione alla situazione di stress? La mia reazione è stata corretta o scorretta?**

---

---

---

---

---

---

---

**Perché penso che la mia reazione sia stata corretta o meno?**

---

---



---

---

---

---

---

**Quale penso sia stata la mia reazione per l'altra persona?**

---

---

---

---

---

---

---



## TEMPALTE PER LA MATRICE EISENHOWER

<b>NON URGENTE</b>		
<b>URGENTE</b>		
	<b>IMPORTANTE</b>	<b>NON IMPORTANTE</b>

## Riferimenti

- Allen, D. W. 1967. *Microteaching. A description*. San Francisco: Stanford University Press
- Antoniou, Alexander-Stamatios, Fotini Polychroni in A. N. Vlachakis. 2006. Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology* 21, nr. 7:682–690.
- Aversano, N., Di Carlo, F., Sannino, G., Tartaglia Polcini, P., & Lombardi, R. 2020. Corporate social responsibility, stakeholder engagement, and universities: New evidence from the Italian scenario. *Corporate Social Responsibility and Environmental Management*, 27(4), 1892-1899.
- Azman, N. 2012. Choosing teaching as a career: Perspectives of male and female Malaysian student teachers in training. *European Journal of Teacher Education*, 36(1), 113-130.
- Barnett, B. G., Matthews, R. J., & O'Mahony, G. R. 2004. *Reflective practice: The cornerstone for school improvement*. Hawker Brownlow Education.
- Bergland, Cristopher. 2021. Cortisol: Why the "Stress Hormone" Is Public Enemy No. 1. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201301/cortisol-why-the-stress-hormone-is-public-enemy-no-1> (15. 11. 2021).
- Bruinsma, M., & Jansen, E. P. 2010. Is the motivation to become a teacher related to pre-service teachers' intentions to remain in the profession?. *European journal of teacher education*, 33(2), 185-200.
- CHAMPS, A Proactive & Positive Approach to Classroom Management, 2009 Pacific Northwest Publishing
- Chan, David W. 2003. Hardiness and its role in the stress–burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education* 19, št. 4:381–395.
- Chang-Mei. 2009. An Appraisal Perspective of Teacher Burnout: Examining the Emotional Work of Teachers. *Educational Psychology Review* 21, 193–218.
- Chung, I. F., & Yi-Cheng, H. 2012. Still seeking for an "Iron Bowl"? Pre-service teachers' journeys of career choice in Taiwan. *Asia-Pacific Education Researcher (De La Salle University Manila)*, 21(2), 315- 324.
- Cohen, Y., & Kedar, S. 2011. Teacher–student relationships: Two case studies. In *The Oxford handbook of cuneiform culture*.
- Cross, M., & Ndofirepi, E. 2015. On becoming and remaining a teacher: Rethinking strategies for developing teacher professional identity in South Africa. *Research Papers in Education*, 30(1), 95-113.



Davidson Richard J., Jon Kabat-Zinn, Jessica Schumacher, Melissa Rosenkranz, Daniel Muller, Saki F. Santorelli, Ferris Urbanowski, Anne Harrington, Katherine Bonus in John F. Sheriden. 2003. Alterations in Brain and Immune Function Product by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine* 65, št. 4:564–570.

Davidson, Richard J. In Antonie Lutz. 2008. *Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation*. *IEEE Signal Processing Magazine* 25, št. 1:176–184.

Department of Education and Training, *A Teacher's Guide to Effective Mentoring*, State of Victoria, 2014  
[https://education.nt.gov.au/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0011/427583/2017\\_teachers\\_guide\\_to\\_effective\\_mentoring.pdf](https://education.nt.gov.au/__data/assets/pdf_file/0011/427583/2017_teachers_guide_to_effective_mentoring.pdf)

Dormann, Christian in Dieter Zapf. 2004. Customer-Related Social Stressors and Burnout. *Journal of Occupational Health Psychology* 9, št. 1:61–82.

Eileen Mooney Cambria, "A Study of the Qualities of Effective Mentor Teachers", Seton Hall University, (2006) <https://core.ac.uk/download/pdf/151532214.pdf>

Elkin, Allen. 2013. *Stress Management For Dummies*. Hoboken: Wiley.

Epel, Elissa, Jennifer Daubenmier, Judith M. Moskowitz, Susan Folkman in Elizabeth Blackburn. 2009. Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? *Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres*. *Annals of the New York Academy of Science* 1172, št. 1:34–53.

Fink, D.L. 2003. *A Self-Directed Guide to Designing Courses for Significant Learning*. Fiorilli, C., P. Gabola, A. Pepe, N. Meylan, D. Curchod-Ruedi, O. Albanese in A. A. Doudin. 2015. The effect of teachers' emotional intensity and social support on burnout syndrome. A comparison between Italy and Switzerland. *European Review of Applied Psychology* 65, št. 6:275–283.

Flett, Gordon L., Paul L. Hewitt in C. Jahyne Hallett. 1995. Perfectionism and Job Stress in Teachers. *Canadian Journal of School Psychology* 11, št. 1:32–42.

Flores, M. A., & Niklasson, L. 2014. Why do student teachers enrol for a teaching degree? A study of teacher recruitment in Portugal and Sweden. *Journal of Education for Teaching*, 40(4), 328-343.

Freixa, M. 2017. *Professorat novell: competències docents a l'inici de l'exercici professional* [New teachers: teaching competencies at the beginning of the professional practice]. Agència per a la Qualitat del Sistema Universitari de Catalunya.

Friedman, Isaac A. 2000. Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. *Journal of Organizational Behavior* 10, št. 2:179–188.  
Gayle Furlow, "How to be an exceptional mentor teacher", *teacherready*, June 28, 2019  
<https://www.teacherready.org/exceptional-mentor-teachers/>

Gilchrist, Lauren. 2019. "Teaching our Teachers: The Value of Teacher Mentorship", Skyward, <https://www.skyward.com/discover/blog/skyward-blogs/skyward-executive-blog/september-2019/teaching-our-teachers-the-value-of-teacher-mentors>



- Gonser, Sarah. 2022 "The Qualities of Exceptional Mentor Teachers", Edutopia, <https://www.edutopia.org/article/qualities-exceptional-mentor-teachers>
- Gore, J., Holmes, K., Smith, M., & Fray, L. 2015. Investigating the factors that influence the choice of teaching as a first career. A Report commissioned by the Queensland College of Teachers. Australia: University of Newcastle.
- Hölzel, Britta K., James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sitta M. Yerramsetti, Tim Gard in Sara W. Lazar. 2011. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191, št. 1:36–43.
- Horneffer, P. 2020. Implementing a Flipped Classroom in Medical Education.
- Ingersoll, R. M., Merrill, E., Stuckey, D. I Collins, G. 2018. Seven trends: The transformation of the teaching force. Consortium for Policy Research in Education, University of Pennsylvania.
- Isidori, E. 2003. La formazione degli insegnanti principianti. Problemi e strategie. Perugia: Morlacchi Editore
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. 2009. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525
- Johari, J., Yean Tan, F. And Tjik Zulkarnain, Z.I. 2018. "Autonomy, workload, work-life balance and job performance among teachers", *International Journal of Educational Management*, Vol. 32 No. 1, pp. 107-120. <https://doi.org/10.1108/IJEM-10-2016-0226>
- Jugović, I., Marušić, I., Pavin Ivanec, T., & Vizek Vidović, V. 2012. Motivation and personality of preservice teachers in Croatia. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 40(3), 271-287.
- Jungert, T., Alm, F., & Thornberg, R. 2014. Motives for becoming a teacher and their relations to academic engagement and dropout among student teachers. *Journal of Education for Teaching*, 40(2), 173- 185.
- Kabat-Zinn, John, Ann O. Massion, Jean Kristelle, Linda Gay Peterson, Kenneth E. Fletcher, Lori Pbert, William R. Lenderking in Saki F. Santrorelli. 1992. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry* 149, št. 7:936–943.
- Kinman, Gail, Siobhan Wray in Calista Strange. Emotional labour, burnout and job satisfaction in UK teachers: the role of workplace social support. *Educational Psychology* 31, št. 7:843–856.
- Klassen, R. M., Al-Dhafri, S., Hannok, W., & Betts, S. M. 2011. Investigating pre-service teacher motivation across cultures using the Teachers' Ten Statements Test. *Teaching and Teacher Education*, 27(3), 579-588.
- König, J., & Rothland, M. 2012. Motivations for choosing teaching as a career: Effects on general pedagogical knowledge during initial teacher education. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 40(3), 289-315.

Koopsen Cyndie in Caroline Young. 2009. *Integrative Health: a holistic approach for health professionals*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Korthagen Fred, A. J. In Angelo Vasalos. 2010. *Going to the Core: Deepening Reflection by Connecting the Person to the Profession*. V: *Handbook of reflection and reflective inquiry*, 529–552. Ur. Nona Lyons. New York: Springer.

Križaj, Robert. 2019. *Čuječnost. Trening za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kyriacou, C., & Coulthard, M. 2000. Undergraduates' views of teaching as a career choice. *Journal of education for Teaching*, 26(2), 117-126.

Kyriacou, C., & Kobori, M. 1998. Motivation to learn and teach English in Slovenia. *Educational studies*, 24(3), 345-351.

Kyriacou, C., Hultgren, Å., & Stephens, P. 1999. Student teachers' motivation to become a secondary school teacher in England and Norway. *Teacher Development*, 3(3), 373-381.

Lai, K. C., Chan, K. W., Ko, K. W., & So, K. S. 2005. Teaching as a career: A perspective from Hong Kong senior secondary students. *Journal of Education for Teaching*, 31(3), 153-168.

Leddy, Susan Kum. 2006. *Integrative health promotion: conceptual bases for nursing practice*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Levy, David. M., Jacob O. Wobbrock, Alfred W. Kaszniak in Marilyn Ostergen. 2021. Initial results from a study of the effects of meditation on multitasking performance, *Proceeding of the 2011 annual conference extended abstracts on Human factors in computing systems – CHI EA 11*, <https://doi.org/10.1145/1979742.1979862> (15. 11. 2021).

Lovett, S. 2007. "Teachers of promise": Is teaching their first career choice. *New Zealand Annual Review of Education*, 16, 29-53.

Manuel, J., & Hughes, J. 2006. 'It has always been my dream': Exploring pre-service teachers' motivations for choosing to teach. *Teacher Development*, 10(1), 5-24.

Marín, A., Martín, M i Riera, J. 2019. *Reptes de l'educació a Catalunya. Anuari 2018. De la formació inicial a la professió docent: la inducció a la docència [Challenges of education in Catalonia. Yearbook 2018. From the initial training of the teaching profession: induction into teaching]*. Fundació Jaume Bofill i Bonal·letra Alcompàs.

Maslach, Christina, Wilmar B. Schaufeli in Michael P. Leiter. 2001. Job burnout. *Annual Review of Psychology* 52, 397–422.

Mccormick, M. P., & O'Connor, E. E. 2014. Teacher-child relationship quality and academic achievement in elementary school: Does gender matter? *Journal of Educational Psychology*. Advanced online publication.

Mcgonigal, Kelly. 2015. *The Upside of Stress. Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It*. London: Ebury Publishing.





- Mckenzie, P., Santiago, P., Sliwka, P., & Hiroyuki, H. 2005. Teachers matter: Attracting, developing and retaining effective teachers. Paris, France: OECD.
- Mckenzie, P., Weldon, P. R., Rowley, G., Murphy, M., & mcmillan, J. 2014. Staff in Australia's Schools 2013: Main report on the survey. Retrieved from [http://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?Article=1021&context=tll\\_misc](http://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?Article=1021&context=tll_misc)
- Mentoring Guide: a guide for mentors. 2003. Center for Health Leadership & Practice, Public Health Institute, for the State Health Directors Executive Mentoring and Consultation Program of the State Health Leadership Initiative (SHLI).
- Middleton, Kate. 2009. Stress. How to de-Stress Without Doing Less. Oxford: Lion Hudson.
- Mojša-Kaja, Justyna, Kristana Golonka in Tadeusz Marek. 2015. Job burnout and engagement among teachers : worklife areas and personality traits as predictors of relationships with work. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health 28, št. 1:102–119.
- Müller, K., Alliata, R., & Benninghoff, F. 2009. Attracting and retaining teachers: A question of motivation. Educational Management Administration & Leadership, 37(5), 574-599.
- Nesje, K., Brandmo, C., & Berger, J. L. 2018. Motivation to become a teacher: A Norwegian validation of the factors influencing teaching choice scale. Scandinavian Journal of Educational Research, 62(6), 813-831.
- OECD. 2018. Education Policy Outlook 2018: Putting Student Learning at the Centre. OECD Publishing.
- OECD. 2018. Effective Teacher Policies: Insights from PISA. OECD Publishing.
- Olsen, B. 2008. How reasons for entry into the profession illuminate teacher identity development. Teacher Education Quarterly, 23-40.
- Pace, Thaddeus W. W., Lobsang Tezin Negi, Daniel D. Adame, Steven P. Cole, Teresa I. Sivill, Thimoty D. Brown, Michael J. Issa in Charles L. Raison. 2009. Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. Psychoneuroendocrinology 34, št. 1:87–98.
- Pedersen, Traci. 2021. Meditation's Effects on Emotion Shown to Persist, <https://psychcentral.com/news/2013/06/23/meditations-effects-on-emotion-shown-to-persist#1> (15. 11. 2021).
- Pedone, F., & Ferrara, G. 2014. La formazione iniziale degli insegnanti attraverso la pratica del microteaching. Italian Journal of Educational Research, (13), 85-98.
- Perry, M., Corpuz, G. M., Higbee, B., Jaffe, C., & Kanga, D. 2019. Promising Practices in Local Stakeholder Engagement in School Governance. Policy Analysis for California Education, PACE.
- Pianta, R. 2001. Student–Teacher Relationship Scale–Short Form. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, Inc

Pšeničny, Andreja. 2008. Prepoznavanje in preprečevanje izgorelosti. Didakta. Spletni vir: [https://www.burnout.si/uploads/clanki/izgorelost%20poljudni/08\\_11didaktaizgorelost.pdf](https://www.burnout.si/uploads/clanki/izgorelost%20poljudni/08_11didaktaizgorelost.pdf) (pridobljeno 28. 5. 2022).

Raymond, Larissa, Jill Flack & Peter Burrows. 2016. "A Reflective Guide to Mentoring and being a teacher-mentor", Early Childhood & School Education Group, Department of Education and Training (DET), Victoria, <https://www.education.vic.gov.au/Documents/school/teachers/profdev/Reflectiveguidetomentoringschools.pdf>

Richardson, P. W., & Watt, H. M. 2006. Who chooses teaching and why? Profiling characteristics and motivations across three Australian universities. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 34(1), 27-56.

Rimm-Kaufman, S. 2015. Improving students' relationships with teachers. American Psychological Association. <https://www.apa.org/education-career/k12/relationships>

Roness, D. 2011. Still motivated? The motivation for teaching during the second year in the profession. *Teaching and Teacher Education*, 27(3), 628-638.

Roness, D., & Smith, K. 2010. Stability in motivation during teacher education. *Journal of Education for Teaching*, 36(2), 169-185.

Schaufeli, Wilmar B. In Dirk Enzmann. 1998. *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. Philadelphia, PA: Taylor and Francis, Ltd.

Spector, N. 2017. This is your brain on prayer and meditation. <https://www.nbcnews.com/better/health/your-brain-prayer-meditation-ncna812376> (13. 11. 2021).

Spittle, M., Jackson, K., & Casey, M. 2009. Applying self-determination theory to understand the motivation for becoming a physical education teacher. *Teaching and Teacher Education*, 25(1), 190-197.

Struyven, K., Jacobs, K., & Dochy, F. 2013. Why do they want to teach? The multiple reasons of different groups of students for undertaking teacher education. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 1007-1022.

Sugai & Colvin. 2004. *Self-Assessment of Classroom Management*. Adapted by Sandy Washburn

Talbert, R. 2021. Flipped Learning Can Be a Key to Transforming Teaching and Learning Post-Pandemic. EdSurge.

Vieten, Cassandra. 2011. Mindfulness for Moms: The Basics. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/consciousness-matters/201105/mindfulness-moms-the-basics> (15. 11. 2021).

Walker, Matthew. 2017. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner.

Washburn, Sandy. 2010. Center on Education and Lifelong Learning, Classroom Management Self-Assessment.

Watson, David in Brock Hubbard. 1996. Adaptational Style and Dispositional Structure: Coping in the Context of the Five-Factor Model. *Journal of Personality* 64, št. 4:737–774.

Watt, H. M. G., Richardson, P. W., Klusmann, U., Kunter, M., Beyer, B., Trautwein, U., & Baumert, J. 2012. Motivations for choosing teaching as a career: An international comparison using the FIT-Choice scale. *Teaching and Teacher Education*, 28(6), 791-805. Doi:10.1016/j.tate.2012.03.003

Watt, H. M., & Richardson, P. W. 2007. Motivational factors influencing teaching as a career choice: Development and validation of the FIT-Choice scale. *The Journal of experimental education*, 75(3), 167-202.

Watt, H. M., & Richardson, P. W. 2012. An introduction to teaching motivations in different countries: Comparisons using the FIT-Choice scale. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 40(3), 185-197.

Xia, Lulu, Hongyi Kang, Qiwu Xu, Michael J. Chen, Yonghong Liao, Meenakshisundaram Thiyagarajan, John O'Donnell, Daniel J. Christensen, Charles Nicholson, Jeffrey Iliff, Takahiro Takano, Rashid Deane in Maiken. Nedergaar. 2014. Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. *Science* 342, št. 6156:373–377.

Yüce, K., Şahin, E., Koçer, Ö., & Kana, F. 2013. Motivations for choosing teaching as a career: A perspective of pre-service teachers from a Turkish context. *Asia Pacific Education Review*, 14(3), 295-306.

Tutti i riferimenti elettronici recuperati nell'ottobre 2022.

# INOVA+

INOVA + Innovation Services SA



Ministry of Education and  
Science of Portugal



REPUBLIC OF SLOVENIA  
MINISTRY OF EDUCATION

Ministry of Education, Republic of  
Slovenia



Instituto Ekpedeftikis Politikis (Insti-  
tute of Educational Policy)



Casa do Professor



Institute of Education of the  
University of Lisbon



Univerza v Ljubljani

University of Ljubljana



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ  
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

University of Peloponnese



IDEC SA



UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA

Fundación Universitaria Balmes



Association Petit Philosophy



UNIVERSITÀ  
**LUM**  
*Jean Monnet*

Libera Università del  
Mediterraneo Jean Monnet

# LOOP

EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL AND SOCIAL

CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES

<https://empowering-teachers.eu/>