



A: gois008001@istruzione.it

PREVENIRE E GESTIRE LO STRESS A SCUOLA

4 ORE DI FORMAZIONE IN WEBINAR

ULTIMI GIORNI PER ISCRIVERSI

In questo corso approfondiremo fonti ed effetti dello stress e la sindrome da burnout, per capire come affrontare situazioni difficili e sviluppare abitudini protettive di sé e del contesto lavorativo. Gli stimoli potenzialmente stressanti sono davvero molti: allievi difficili, precarietà del lavoro, spostamenti territoriali quotidiani, colleghi con cui interagire è complicato, ed altro ancora che ciascuno saprà aggiungere.

Ci focalizzeremo sui meccanismi psicologici collegati allo stress con lo scopo di favorire la capacità di riconoscerli e modificarli, per accrescere il grado di libertà possibile nel rispondere all'esterno.

Verranno proposte alcune tecniche operative di cambiamento personale finalizzate a salvaguardare il proprio stato di benessere psicofisico.

> **FORMATORE:** Claudia Matini - *Scintille.it Srl*
Psicologa, Psicoterapeuta

> **DESTINATARI:** Docenti di ogni ordine e grado

**Saranno svolti 2 incontri in webinar
di 2 ore ciascuno dalle ore 16.00 alle ore 18.00
per un totale di 4 ore di formazione**

> **Lunedì 11 febbraio 2019**

> **Venerdì 15 febbraio 2019**

Potrai rivedere la registrazione dei tuoi webinar senza limiti di tempo, anche in caso di assenza.
Per accedere, ti basterà acquistare il corso on line attraverso il nostro [STORE](#)

> **COSTO:** 40 euro

LA CASA EDITRICE LA TECNICA DELLA SCUOLA E' ENTE DI FORMAZIONE ACCREDITATO DAL MIUR

Puoi acquistare i nostri corsi anche con la CARTA DOCENTE

Il corso è presente anche sulla piattaforma ministeriale Sofia, sulla quale sarà possibile iscriversi dopo avere effettuato il pagamento.

VAI ALLA SCHEDA DL CORSO

CASA EDITRICE
LA TECNICA DELLA SCUOLA
formazione@tecnicadellascuola.it
Tel. 095448780 - 9.30-13.30/15.30-18.00

Se non vuoi ricevere più le nostre informazioni clicca su [unsubscribe](#)
La Tecnica della Scuola srl, Via Tripolitania 12, Catania, Catania, 95127, Italy, [www.tecnicadellascuola.it](#)