



LICEO SCIENTIFICO STATALE - "PITAGORA"-RENDE  
Prot. 0011863 del 05/12/2024  
VII (Uscita)

Alle Istituzioni scolastiche del I e II Ciclo  
dei comuni di Rende – Cosenza – Castrolibero  
per il tramite dell'ATP competente

Oggetto: **CANDIDATURA DOCENTI** afferenti a istituzioni scolastiche secondarie di I e II grado dei Comuni di Rende – Cosenza – Castrolibero.

**Progetto Digital Future - PNSD Azione #25 - Percorso formativo "Burnout professionale"-Rigenerarsi per insegnare" – n. 15 ore, n. 25 posti, 19 - 20 Dicembre 2024 - Sede Centrale LS Pitagora di Rende (CS).**

Il Liceo Pitagora di Rende (CS), in seno alle attività previste per il progetto PNSD di cui in Oggetto, organizza il percorso formativo "Burnout professionale - Rigenerarsi per Insegnare", di 15 ore complessive, rivolto a n. 25 docenti di istituzioni scolastiche di I e II Ciclo appartenenti ai comuni di Rende – Cosenza – Castrolibero, in servizio nell'a.s. 2024/25. Il periodo di svolgimento ricade nei giorni 19 - 20 Dicembre 2024, con inizio delle attività alle ore 15.00 del giorno 19/12, presso il Laboratorio di Informatica, plesso A, Via S. Pertini, Sede Centrale LS Pitagora di Rende (CS).

Di seguito gli obiettivi e il programma di massima del percorso formativo:

### Obiettivi del percorso formativo

- Migliorare la capacità di individuare i segnali del burnout professionale
- Acquisire consapevolezza dei fattori di stress e delle risorse personali per affrontarli.
- Favorire il benessere fisico e mentale attraverso attività di gruppo e immersioni nella natura.
- Fornire esempi pratici di attività per migliorare la gestione dello stress e prevenire il burnout.

### Programma di massima

**19 Dicembre** Ore 15.00 – 19.00

- Accoglienza e introduzione al percorso formativo.
- Breve presentazione dei partecipanti (circle time).
- Che cos'è il burnout professionale?
- Definizione e sintomi.
- Cause specifiche nel mondo dell'insegnamento (carico emotivo, richieste continue, conflitti interpersonali, continue scadenze in successione, "dilatazione" dell'impegno anche oltre l'orario di lavoro, ecc.).
- Shock muscolare.
- Tecniche di respirazione consapevole (mindfulness)
- Coffee break.
- Laboratorio interattivo: strategie di gestione dello stress.

**20 Dicembre** Ore 9.00 – 19.00

Escursione guidata nella natura (mare o montagna da definire in base alle condizioni meteo): passeggiata su un percorso naturale facile. Riflessione sull'importanza della natura per il benessere psicofisico.

- Lunch
- Conclusione e follow-up



- Condivisione in cerchio dell'esperienza della giornata.
- Consigli per mantenere il benessere quotidiano
- Chiusura del percorso e saluti.

Si precisa che le spese relative al break, lunch e bus per l'escursione prevista per giorno 20/12 saranno a carico del Liceo Pitagora. E' prevista la registrazione del percorso sulla piattaforma Sofia.

### **Come partecipare**

I docenti interessati potranno inviare la propria candidatura mediante il seguente link:

<https://forms.gle/2BtqD9Cor6xFcmpt8>

a partire dal giorno 07 dicembre con termine il 13.12.2024 ore 12.00.

considerato il numero limitato di posti, la selezione avverrà sulla base dell'ordine cronologico di arrivo delle candidature. La graduatoria con le informazioni relative ai docenti ammessi sarà inviata via mail a tutti i candidati in data 10/12/2024 con le relative informazioni logistiche e le coordinate per l'iscrizione sulla piattaforma Sofia da parte dei docenti ammessi al Percorso.

La Dirigente Scolastica  
Dott.ssa Alisia Rosa Arturi