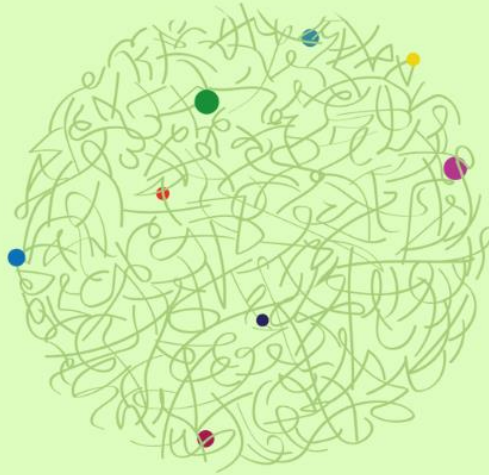


Nella prevenzione del burnout



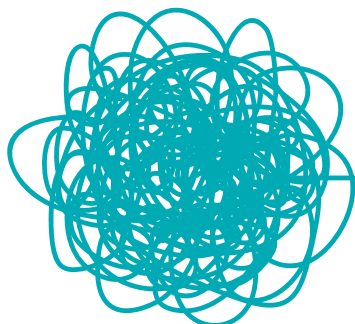
Lo sguardo in movimento

nella prevenzione al burnout

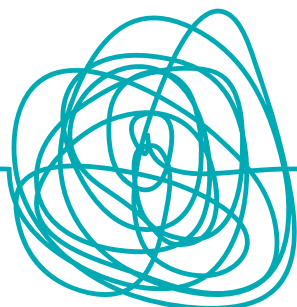
È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini non autorizzata espressamente dagli autori.

INDIVIDUAZIONE
DEL PROBLEMA



MODALITÀ
DI ATTUAZIONE



IMPARIAMO AD ASCOLTARE COSA SENTIAMO

La consapevolezza corporea, un aiuto fondamentale per prevenire e/o limitare il burnout attraverso il Metodo Feldenkrais®

Un progetto per insegnanti di ogni ordine e grado ispirato al libro “Lo sguardo in Movimento” di Mara Della Pergola e realizzato presso i seguenti Istituti Comprensivi:

- Scuola IC Fanelli Marini – Ostia antica Roma
- Scuola IC L.Lotto - Jesi- Ancona
- Scuola IC De Amicis Valli - Bergamo

e condotto da un team di insegnanti attestate del gruppo scuola AIIMF

Daniela Bolfo, Francesca Fabris, Cecilia Mancina, Marta Murino, Stefania Polato, Liliana Ripicini, Laura Tarchiani, Valentina Vitolo.

Un progetto che ha visto partecipare 35 insegnanti in un percorso durato 20 ore -per ogni IC- in un periodo compreso tra Gennaio e Giugno 2023.

L’idea nasce proprio dall’importanza di trasmettere quelle fondamenta, così ben organizzate ed esplicitate nel libro, ad una categoria di persone, insegnanti-educatori, particolarmente soggetta al burnout (INPS la definisce addirittura una *categoria a rischio*)

Qui di seguito un breve riepilogo di come abbiamo organizzato e svolto il lavoro, lasciando spazio anche alla parola dei partecipanti e delle insegnanti Feldenkrais che l’hanno condotto.

La Finalità è quella di acquisire, attraverso la sperimentazione delle lezioni del Metodo Feldenkrais® (CAM), strumenti e strategie specifici da applicare nella pratica didattica e relazionale quotidiana, atte a prevenire e/o limitare il burnout.

Fra le **fondamenta** proposte nel libro abbiamo scelto di **approfondire**:

- sentirsi sostenuti e stabili
- individuare il proprio centro
- orientarsi
- incontrare l’altro

Ci è sembrata una buona sequenza per iniziare a srotolare la “matassa”, prendersi del tempo per riflettere su qual è il nostro punto di partenza: come, quando, da chi o da cosa ci *sentiamo sostenuti*.

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini non autorizzata espressamente dagli autori.

Da lì a seguire il processo quasi naturale verso l'individuare *il proprio centro*, che per ognuno è un viaggio personale di auto-comprensione e percezione, per poi passare al sapersi direzionare mettendo in gioco parti diverse di noi che ci donano la libertà di *orientarci* in tutte le direzioni ampliando così il nostro punto di vista e la nostra libertà di scelta.

La conclusione di questo percorso non poteva che includere la fundamenta di *“incontrare l'altro”* finalmente con occhi diversi senza perdere di vista i propri confini, i bisogni personali e quelli degli altri.

Non entreremo nel dettaglio dei tecnicismi della **metodologia** applicata nelle varie fasi del percorso. Sicuramente attraverso le lezioni del Metodo Feldenkrais®(CAM) basate sulle fundamenta sopra indicate-senza l'osservazione delle opere d'arte-abbiamo cercato di trasmettere la curiosità per un nuovo ascolto, una nuova modalità di prendersi cura, non solo di se stessi, ma anche dell'altro, migliorare la capacità di affrontare situazioni problematiche con una diversa prospettiva, ritrovare stabilità, centratura, calma ed energia, creando così la possibilità di scegliere altre strategie nel lavoro e nella vita privata.

L'ALBERO

“L'esperienza, un percorso fatto di quei piccoli movimenti, in quelle sensazioni così profonde che crescono..... ti riallineano alla natura.

Senti dentro qualcosa che evolve. Il movimento che diventa cambiamento, evoluzione, nuovi modi di muoversi e di essere.

Sentirsi sostenuti, individuare il proprio centro, orientarsi, incontrare l'altro...

E tu che chiudi gli occhi, senti le tue radici, le basi da cui attingi sostegno e su cui cresci;

il centro che è in te come se fosse un tronco morbido fondamentale per la tua stabilità;

i rami che cercano il cielo trovando molte nuove direzioni, scoperte di nuove possibilità e nuovi modi di incontrare gli altri;

nelle foglie i tuoi pensieri, le tue emozioni e la tua consapevolezza.

Gioia. (Laura T😊)”



Per maggiori informazioni: valentina.vitolo@gmail.com

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini non autorizzata espressamente dagli autori.