

# Nuove tecnologie, tecnostress e Mindfulness

Percorso di Mindfulness rivolto ai docenti e personale ATA

La professione dell'insegnante e del personale ATA è sottoposta a stress dovuto a diversi fattori:

- rapporto con l'utenza reiterato e protratto nel tempo
- difficoltà di gestione dei minori
- gestione dei rapporti con i colleghi e con altri professionisti che operano nella scuola
- basso riconoscimento sociale e retribuzione
- burocrazia e continue riforme
- richiesta di aggiornamento in ambito digitale
- introduzione di nuovi dispositivi

Prima dei professionisti, ci sono però le persone.

La Mindfulness è uno strumento per rallentare, per riconoscersi e ritrovarsi, per prendersi cura di sé. Questo percorso non si focalizza solo su competenze tecniche per gestire le innovazioni digitali, bensì su competenze socio-emotive-relazionali, basate sul riconoscimento delle emozioni, empatia, gentilezza, ascolto attivo, comunicazione e non giudizio.

## Perché Mindfulness?

La Mindfulness è la pratica della consapevolezza.

Mindfulness significa **prestare attenzione in modo consapevole, al momento presente e con un atteggiamento non giudicante**. Significa "esserci" veramente, disinnescare il pilota automatico per diventare protagonisti attivi della propria vita.

Negli ultimi 20 anni il **fenomeno della digitalizzazione** ha impattato su numerosi ambiti della vita dell'individuo, riducendo i tempi e gli spazi, aumentando la possibilità di scelta e al tempo stesso, innescando un'accelerazione dell'essere e del fare fino a sfociare, nei casi

più estremi, in **ritmi frenetici** incontrollati. Per contrastare questo fenomeno e poter godere dei benefici del digitale, senza essere vittime dei suoi effetti collaterali, è richiesta una importante presa di consapevolezza. In questo contesto, la Mindfulness, si propone come antidoto alla voracità, permettendo di ritrovare un tempo di apprendimento lento e sostenibile, che tiene conto delle esigenze del singolo e dei fattori di rischio causati proprio da una digitalizzazione “fast”. Questo progetto si propone di fornire ai docenti e al personale ATA strumenti e risorse per consolidare, da un lato, le proprie abilità empatiche-relazionali e la propria consapevolezza, dall’altro, di sviluppare un **pensiero critico**, una maggiore fiducia nelle proprie capacità, un’etica nei confronti di se stessi, degli altri e della scuola (come bene comune), così come altre competenze necessarie per supportare questa **transizione**.

Attraverso l’analisi dell’impatto dell’**iperconnessione** e del **tecnostress** e l’approfondimento di strategie di gestione e riconoscimento critico degli stimoli basate sulla Mindfulness, i corsisti acquisiranno competenze per comprendere meglio il fenomeno della digitalizzazione e i suoi effetti

## Obiettivi

- Acquisire conoscenza sull’**impatto** del digitale nella sfera personale e lavorativa
- Riconoscere i meccanismi di **funzionamento della mente** e l’influenza del digitale su di essi
- Avviare un processo di **disconnessione volontaria** per se stessi e per gli altri
- Gestire il **tecnostress** con strumenti efficaci e funzionali
- Migliorare il **benessere** (emotivo, fisico, mentale, sociale, ecologico, professionale e spirituale)
- Migliorare la capacità di sviluppare strategie di **autoregolazione emotiva** e autoefficacia
- Migliorare la **relazione** io-studenti, io-ambiente, io-colleghi
- Saper modulare la **comunicazione online/offline**

I risultati di alcuni studi pilota sulla Mindfulness per insegnanti hanno dimostrato:

- **riduzione dello stress** e della sintomatologia psicologica legata al burnout (ansia e depressione) (Flock et al. 2013)
- aumento **self-compassion** e autoefficacia nella gestione della classe (Flock et al. 2013)
- miglioramento delle capacità attentive (Flock et al. 2013)
- migliore capacità di **attenzione focalizzata e memoria di lavoro** (Roeser et al. 2013)
- migliore capacità di autoregolazione emozionale (Frank et al. 2015)

- maggiore comprensione verso se stesso e gli studenti (Frank et al. 2015)
- migliore gestione delle emozioni difficili (Frank et al. 2015)
- miglioramenti della qualità del **sonno** (Frank et al. 2015)

## **Temi che verranno trattati durante il corso**

**Mindfulness:** inquadramento teorico e pratica

**Respirazione consapevole e consapevolezza corporea**

**Emozioni e bisogni**

**Stress, tecnostress e dopamina**

**La disconnessione volontaria**

**Comunicazione empatica online e offline:** teoria e pratica

## **Tempi e Modalità di svolgimento**

**A chi è rivolto:** Docenti e personale ATA Istituto “Martino Martini” – Mezzolombardo – TN

**Modalità:** 10 ore in modalità blended (3 ore in presenza e 7 ore online)

**Date:** da stabilire

**Contatti:** Email - [sara.mindfuleducation@gmail.com](mailto:sara.mindfuleducation@gmail.com) | Cell - 340.9260378

## **La formatrice**

### **Sara Bertorello**

Educatrice socio-pedagogica, insegnante di Mindfulness e Yoga per adulti e bambini, istruttrice del protocollo Mind-Up e apprendimento socio-emotivo.

Formatrice per le scuole con percorsi di “Mindfulness per il benessere dei docenti”, “Leadership gentile”, “uso consapevole del digitale”, “comunicazione empatica e gestione dei conflitti”.

Referente del progetto Felicamente a scuola