

*"Riconoscere le nostre emozioni senza giudicarle o respingerle, abbracciandole con consapevolezza, è un atto di ritorno a casa."*

THICH NHAT HANH



**PERCORSO FORMATIVO DOCENTI  
"PROFE CHE ANSIA,  
MAESTRA CHE PAURA"**

*In questo periodo storico post-Covid l'ansia infantile e adolescenziale si presenta come costante compagna di viaggio di molti nostri alunni. Come docenti ci troviamo spesso a fare i conti con un senso d'impotenza o di inadeguatezza quando i ragazzi condividono con noi la loro condizione ansiosa di preoccupazione e paura; a volte le rassicurazioni non funzionano e le domande che ci poniamo sono sempre le stesse: "Avrò detto la cosa giusta?" "Come posso fare a essere supportivo?" "Ho le competenze per poter accogliere lo stato emotivo dei miei alunni?". Da insegnanti attenti siamo consapevoli che queste "sensazioni" interferiscono con l'apprendimento e la serenità dei nostri bambini/ragazzi, ma non sappiamo come fare ad aiutare noi stessi (perché questa cosa ci mette in difficoltà) e i nostri alunni. Il percorso formativo sulle fragilità emotive si focalizza sulla comprensione dei disturbi d'ansia e sul cambiamento delle risposte dei docenti agli stati emotivi degli alunni, offrendo spunti di riflessione e strategie per sostenere e accompagnare la crescita psico-emozionale dei bambini/ragazzi, aumentando nello stesso tempo la loro resilienza. Un insegnante empatico che aiuti il proprio alunno a nominare e riconoscere le sfumature emozionali che lo attraversano, offre a quest'ultimo uno spazio non giudicante in cui godere di un primo livello di ben-essere e di regolazione emotiva.*

**FORMATRICE: DOTT.SSA TATIANA MULAS**





## **STRUTTURAZIONE DEL PERCORSO**

### **INCONTRI OBBLIGATORI**

29 ottobre 16,45/18,45: Cosa sono i disturbi d'ansia (caratteristiche e funzionamento)

15 novembre 16,45/18,45: gestire le paure degli alunni attraverso un approccio empatico

29 novembre 16,45/18,45: come funziono io

13 dicembre 16,45/18,45: il bambino timido

20 dicembre 16,45/18,45: 1, 2, 3... respira (rudimenti di mindfulness)

### **INCONTRI PRATICI FACOLTATIVI**

#### **SULLE COMPETENZE EMOTIVE IN PERCORSI DA FARE IN CLASSE**

##### **2 incontri facoltativi infanzia**

DOU DOU il coping  
power per i 3 anni

Ap-apetta il coping  
power per i 5 anni

##### **2 incontri facoltativi primaria**

barracudino e il coping  
power

una tribù speciale,  
percorso  
sull'accettazione dei  
propri limiti

##### **3 incontri facoltativi secondaria**

*(per docenti coraggiosi  
che amano sperimentare)*

DBT programma sulla  
tolleranza alla  
sofferenza, regolazione  
emotiva, efficacia  
interpersonale



*Gli incontri si svolgeranno in presenza alla primaria di Zingonia  
PER INFO: 349 6147414*