



### ISTITUTO COMPRESIVO BIELLA III

Via Addis Abeba, 37 – 13900 BIELLA – Tel. 015/401713 – Fax. 015/401604

C.F. 90061120029

E-mail: BIIC81300G@istruzione.it - BIIC81300G@pec.istruzione.it

<http://www.istitutocomprensivobiellatre.edu.it>

A tutti i docenti dell'Istituto

#### COMUNICAZIONE N° 136

OGGETTO: Corsi formazione docenti, progetto “Stiamo bene insieme”.

Si comunica che, all'interno del progetto “Stiamo bene insieme”, saranno attivati due percorsi formativi destinati a tutti i docenti, a cura della dott.ssa Elena Maiolo.

- Corso n 1: **LO STRESS, STRATEGIE E TECNICHE DI GESTIONE**

**17 – 24 – 31 marzo 2022**

**ore 16,30-18,30**

*Il percorso di formazione ha come tematica cardine la consapevolezza del livello di stress personale e professionale che l'insegnante si trova a vivere nel contesto attuale. Verranno fornite tecniche e strategie per “svuotare la mente” ed essere presenti nel presente in una dimensione di “stress accettabile, affrontabile e gestibile”.*

- Corso n 2: **COSTRUIRE RELAZIONI CONSAPEVOLI**

**23 – 30 marzo e 5 aprile 2022**

**ore 16,30-18,30**

*Le tematiche che verranno affrontate si basano sull'importanza di costruire relazioni consapevoli ed efficaci. La relazione è infatti lo strumento principale, il contenitore attraverso il quale possono svilupparsi i contenuti didattici, durante lo svolgimento della lezione, costruire la collaborazione dei genitori in situazioni di difficoltà dei loro figli, promuovere l'emersione dei vissuti dei ragazzi, all'interno di una relazione accogliente e rispettosa.*

**Per l'adesione al corso si prega di compilare il format**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScjiRYHcJEmRztEAnh0lQJ2\\_zYgqA5nvVDVCVcRO8\\_C-9WmKw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScjiRYHcJEmRztEAnh0lQJ2_zYgqA5nvVDVCVcRO8_C-9WmKw/viewform?usp=sf_link)