



Ministero dell'Istruzione e del Merito
 Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria
 ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE TROPEA-RICADI
 "Don Francesco Mottola"
 Via Coniugi Crigna – Cap. 89861 – Tel. 0963666418
<http://istitutocomprensivotropea.edu.it>
vvic82200d@istruzione.it – vvic82200d@pec.istruzione.it
 C.M.: VVIC82200D – C.F.: 96012410799

Scheda progetto

Anno scolastico 2024-2025

Nome progetto	PREVENZIONE DEL BURNOUT TRAMITE IL MOVIMENTO
Docente referente	Prof.ssa Martelli Monica Prof. Filardo Alessandro
Disciplina	Scienze motorie e sportive
Classe/Sezione	

<i>A cura del personale di Segreteria</i>	
DATA DI PRESENTAZIONE	NUMERO DI PROTOCOLLO

--	--

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

AGGANCIO DEL PROGETTO A PTOF/RAV/PDM

--

FINALITA' E OBIETTIVI

Questo progetto è studiato appositamente per cercare di prevenire il burnout scolastico dei docenti e del personale ATA, spesso sottoposti a notevoli pressioni emotive e fisiche, e per promuovere il loro benessere psicofisico, aiutandoli a riconoscere i segnali di stress e a gestire il tutto in modo efficace.

-Cos'è il BURNOUT-

Il burnout è uno stato di stress cronico lavoro-correlato, caratterizzato dalla sensazione di completo esaurimento delle proprie energie fisiche e mentali. Il termine BURN-OUT significa letteralmente “bruciato”, “esaurito” o “scoppiato” e viene utilizzato per descrivere una particolare forma di esaurimento psicofisico collegato al mondo del lavoro.

La sindrome da burnout non si sviluppa all'improvviso, ma si manifesta in modo graduale. E' costituito prevalentemente da 4 fasi:

- Prima fase: entusiasmo idealistico verso il lavoro. Il lavoratore investe molte energie nel lavoro, motivato dall'ideale di aiutare gli altri, ottenere successo, essere efficace e utile per le persone.
- Segue poi un momento di iniziale disillusione, la percezione di una situazione stagnante, in cui si lascia spazio al disimpegno. Il lavoratore continua a lavorare ma si accorge che il lavoro non soddisfa del tutto i suoi bisogni e i suoi ideali
- La terza: frustrazione. La sindrome da Burnout inizia ad aggravarsi in questa fase. Il pensiero del professionista è dominato da una profonda sensazione di inutilità;
- La quarta fase: disimpegno. Il graduale disimpegno emozionale e pratico porta ad uno stato di distacco apatico.

Si arriva, quindi, alla fase del burnout vero e proprio, in cui si manifesta una condizione di apatia, connotata da un forte esaurimento emozionale.

-Le tecniche di contenimento del BURNOUT-

1. Per superare il burnout è fondamentale adottare un approccio integrato che può includere varie forme di terapie:
 - **- Supporto psicologico e psicoterapia:** parlare con uno psicologo fornisce un sostegno emotivo, aiuta ad identificare e modificare i pensieri negativi o le abitudini che generano stress, consente di sviluppare strategie di coping e di gestione delle

pressioni lavorative.

- **-Tecniche di rilassamento:** Yoga, meditazione, tecniche di respirazione, training autogeno e Mindfulness possono aiutare a ridurre i livelli di stress e a migliorare il benessere generale.
- **- Interventi sul posto di lavoro:** è importante agire sulle cause di burnout all'interno dell'ambiente di lavoro, migliorando la gestione del carico di lavoro o favorendo la creazione di un clima lavorativo positivo.
- **- Stile di vita sano:** un'alimentazione equilibrata, un'adeguata attività fisica e un buon riposo sono fondamentali per la prevenzione del burnout o il recupero psicofisico.
- Il progetto in questione si occupa, dunque, delle tecniche di rilassamento e di mindfulness.-

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' PREVISTE E DELLE STRATEGIE ADOTTATE.

Verranno svolti esercitazioni appositamente studiate per favorire la prevenzione del burnout scolastico, quali:

- Esercizi di rilassamento muscolare progressivo, per ridurre la tensione muscolare, anche con l'ausilio della musica
- Esercizi di postura ed equilibrio
- Tecniche di mindfulness e di gestione dello stress lavoro-correlato
- Giochi di gruppo e attività collaborative
- Stretching e respirazione profonda
- Pilates e yoga
- Musicoterapia

VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

La valutazione finale verrà fatta tramite:

- Osservazione diretta delle attività svolte
- Questionari di autovalutazione , che consisteranno nel mettere a confronto i livelli iniziali e finali, quindi pre e post attività
- Resoconto finale dei benefici e delle difficoltà.

**MODALITA' DI VALUTAZIONE DELLA PARTECIPAZIONE DEGLI STUDENTI (IN
TERMINI DI ASSIDUITA', COINVOLGIMENTO ATTIVO E COMPETENZE RAGGIUNTE)
MONITORAGGIO E VERIFICA DEI RISULTATI**

La valutazione verterà sull'osservazione diretta delle attività svolte, quali impegno, atteggiamento e interazione con il proprio corpo e con i pari. Verranno proposti dei questionari di autovalutazione pre e post attività, nei quali andranno specificati i benefici percepiti, le difficoltà riscontrate ed i miglioramenti ottenuti tramite la pratica sportiva.

Ed inoltre, verrà valutata la capacità di collaborazione e cooperazione con i colleghi, ovvero la capacità di apprendere dagli altri e/o di fare gruppo.

PRODOTTO FINALE ATTESO

Oltre ad avere molto da insegnare, talvolta è lo sport stesso a porsi come forma di prevenzione dal burnout.

I benefici finali attesi riguardano:

- Riduzione e miglioramento della gestione dello stress e dell'ansia
- Miglioramento della gestione dell'insegnamento
- Miglioramento del benessere fisico e mentale (mens sana in corpore sano)

NUMERO ORE DI ATTIVITÀ PREVISTE

CRONOPROGRAMMA DI ATTUAZIONE

Data di inizio progetto SECONDO QUADRIMESTRE

Data di fine progetto SECONDO QUADRIMESTRE

DOCENTI COINVOLTI

REFERENTI DEL PROGETTO:

- PROF.SSA MARTELLI MONICA
- PROF. FILARDO ALESSANDRO

PARTECIPANTI

Docenti e personale ATA

BENI E SERVIZI RICHIESTI

- PICCOLI ATTREZZI PER LE ATTIVITA' DI STRETCHING (tappetini, palle mediche, elastici)
- Stereo per musicoterapia

Il Referente