



IPSO
Educazione
Somatorelazionale

presenta

IL BENESSERE A SCUOLA

Conferenze
Esperienziali
nelle scuole

In quest'epoca al docente viene richiesto di ricoprire diversi ruoli: valutatore, mediatore di cultura, esperto di programmazione didattica, genitore alternativo e psicologo suo malgrado. Egli si trova così a dover adempiere a una pluralità di mansioni che molto spesso nel lungo periodo finiscono per diventare fonti di profondo stress. **È importante quindi che i docenti si occupino e si facciano carico del proprio benessere a 360°, a partire dal proprio stile di vita.**

Durante l'incontro affronteremo questo grande tema, che in realtà riguarda tutta la società moderna: **dove nasce lo stress, come si sviluppa e come si può combattere.**

Nel corso dell'incontro esamineremo in particolar modo l'importanza del **prendersi cura del proprio mondo relazionale ed emotivo** e la questione centrale della gestione del tempo e delle priorità. Vedremo anche come sia possibile, attraverso un appropriato training, **gestire al meglio lo stress e incrementare il benessere personale e professionale.**

Ecco, in estrema sintesi, i titoli dei temi che verranno trattati:

- Stress questo sconosciuto
- Stress a scuola
- Rendi prezioso ogni momento
- Training Antistress

I primi due incontri del 2020 verranno tenuti da Marinella Boscolo e dallo staff di IPSO Educazione Somatorelazionale:

Venerdì 10 gennaio alle 14.30

presso l'Istituto comprensivo Don Lorenzo Milani a Tavernerio (Como)

Martedì 11 Febbraio alle 14:30

presso Itis Marconi di Gorgonzola (Milano)



educazionesomatorelazionale@gmail.com



+39 348 8086086



www.educazionesomatorelazionale.it