



ISTITUTO COMPRESIVO FIORANO MODENESE 1^

Via Machiavelli, 12 – 41042 FIORANO MODENESE (MO)

Tel. 0536/911211 – 0536/910868 - Cod. Fisc.: 93036720360 Cod. IPA: UF8SZE

E-mail: moic832004@istruzione.it – pec: moic832004@pec.istruzione.it – sito: www.icfiorano.edu.it

Prot.n. 1396/A36

Fiorano Modenese, 02/02/2021

Ai genitori, docenti e personale ATA
dell'IC Fiorano Modenese 1^
Alla dott.ssa Stano Isabella
Al DSGA
Agli Atti

OGGETTO: Attivazione servizi supporto psicologico per far fronte al disagio psicologico derivante dall'emergenza COVID-19

Gentilissimi,

Vi informo che a seguito del protocollo d'intesa stilato tra Ministero dell'Istruzione e Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi, l'Istituto Comprensivo Fiorano Modenese 1^ ha integrato e potenziato il servizio di supporto psicologico già esistente per far fronte al disagio psicologico derivante dall'emergenza COVID-19.

Il Protocollo ha l'obiettivo di fornire supporto psicologico a studenti, famiglie e operatori scolastici per rispondere a traumi e disagi derivanti dall'emergenza COVID-19, per fornire supporto nei casi di stress lavorativo, difficoltà relazionali, traumi psicologici e per prevenire l'insorgere di forme di disagio e/o malessere psico-fisico.

I servizi di supporto psicologico attivati gratuitamente nell'Istituto sono:

1. **Sportello d'ascolto psicologico** per le famiglie e gli operatori scolastici.
2. **Corso di Formazione GESTIONE STRESS e BURNOUT di 8 ore rivolto alle famiglie** allo scopo di aiutare a prevenire, riconoscere e apprendere strumenti efficaci per monitorare e affrontare situazioni di stress e burnout.
3. **Corso di Formazione GESTIONE STRESS e BURNOUT di 8 ore rivolto ai docenti** allo scopo di aiutare a prevenire, riconoscere e apprendere strumenti efficaci per monitorare e affrontare situazioni di stress e burnout.
4. **Corso di Formazione GESTIONE ANSIA di 8 ore rivolto ai docenti** allo scopo di aiutare a prevenire, riconoscere e apprendere strumenti efficaci per monitorare e affrontare situazioni di ansia.

I servizi di supporto psicologico saranno gestiti dalla Dott.ssa Isabella Stano, psicologa, specializzata in psicologia scolastica e psicoterapia dell'approccio centrato sulla persona.

Come indicato dal Protocollo d'Intesa, siglato tra MIUR e Consiglio Nazionale Ordine Psicologi, la Dott.ssa Isabella Stano, per tutta la durata dell'incarico, non stabilirà rapporti professionali di natura diversa rispetto a quelli oggetto del presente Protocollo con personale della scuola, studenti e studentesse, famiglie delle istituzioni scolastiche nelle quali presta il supporto psicologico.

Si allegano:

- Schede informative dei servizi attivati
- Informativa e consenso genitori e operatori scolastici

Nella speranza che i servizi attivati siano graditi e che possano essere di aiuto in questo difficile momento, si porgono cordiali saluti.

La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Simona Simola
(firmato digitalmente)

Firmato digitalmente da SIMONA SIMOLA



ISTITUTO COMPRESIVO FIORANO MODENESE 1^

Via Machiavelli, 12 – 41042 FIORANO MODENESE (MO)

Tel. 0536/911211 – 0536/910868 - Cod. Fisc.: 93036720360 Cod. IPA: UF8SZE

E-mail: moic832004@istruzione.it – pec: moic832004@pec.istruzione.it – sito: www.icfiorano.edu.it

Sportello d'ascolto psicologico

Lo sportello d'ascolto psicologico rivolto a famiglie, docenti e personale ATA è un servizio di consulenza psicologica gratuita offerta ai genitori e agli operatori scolastici dell'Istituto comprensivo (scuola dell'infanzia, primaria e secondaria), come supporto al loro compito educativo. Il servizio si inserisce in un più vasto progetto di promozione del benessere psicologico, di attenzione ai bisogni di crescita dei bambini e dei ragazzi, che l'istituto sostiene e valorizza.

Lo Sportello è uno spazio in cui una psicologa è a disposizione delle famiglie e degli insegnanti per aiutarli a comprendere e condividere dubbi e difficoltà che possono insorgere nella relazione con bambini e ragazzi nella quotidianità, a casa e a scuola.

Si pone l'obiettivo di fornire un aiuto a gestire al meglio i problemi legati alla scuola, alla socializzazione, alla crescita e all'apprendimento in generale.

Lo sportello d'ascolto psicologico sarà attivo a partire dal giorno 15/02/2021 il **lunedì dalle ore 18:00 alle ore 19:00 e il giovedì dalle ore 11:00 alle 12:00.**

Sarà possibile accedere allo sportello d'ascolto **in presenza**, presso la scuola Primaria E. Ferrari, oppure **in modalità a distanza** al link che di volta in volta verrà comunicato via mail a seguito di prenotazione.

L'accesso allo sportello di ascolto psicologico è completamente gratuito.

Per usufruire dello sportello di ascolto è **necessario concordare l'appuntamento** con la dott.ssa Isabella Stano:

- inviando una mail a isabella.stano@icfiorano.edu.it
- telefonando al tel. 0536/911211

in entrambi i casi sarà necessario comunicare:

1. nome e cognome (della persona che richiede un appuntamento per accedere allo Sportello di Ascolto);
2. tipologia di utenza (personale della scuola, studenti e studentesse, famiglie)
3. scuola, classe, sezione di appartenenza;
4. recapito telefonico o e-mail dove poter comunicare il giorno e l'orario dell'appuntamento.
5. modulo consenso informato allegato alla presente circolare

Al momento della richiesta di accesso allo Sportello di Ascolto, sarà necessario compilare il modulo di consenso informato che andrà inviato all'indirizzo di posta elettronica: isabella.stano@icfiorano.edu.it o consegnato a mano alla dott.ssa Stano al momento dell'appuntamento concordato in presenza.

Sarà cura della Dott.ssa Isabella Stano custodirli.

L'accesso allo sportello di ascolto psicologico è completamente gratuito.



ISTITUTO COMPRESIVO FIORANO MODENESE 1^

Via Machiavelli, 12 – 41042 FIORANO MODENESE (MO)

Tel. 0536/911211 – 0536/910868 - Cod. Fisc.: 93036720360 Cod. IPA: UF8SZE

E-mail: moic832004@istruzione.it – pec: moic832004@pec.istruzione.it – sito: www.icfiorano.edu.it

Corso di Formazione per la gestione dello STRESS e BURNOUT

Le conseguenze dello stress variano da persona a persona. Possono presentarsi in vario modo: da semplici segni di insofferenza e irritazione a veri e propri sintomi fisici di malattia. Le manifestazioni patologiche dello stress sono di tre tipi: psicologiche, fisiologiche e comportamentali.

Per quanto riguarda le reazioni psicologiche il soggetto reagisce agli eventi in modo esplosivo o, al contrario, “implode” su sè stesso. L’irritazione si trasforma in un atteggiamento di ostilità e rancore, l’inibizione dà luogo a frustrazione, ad ansia cronica e anche a forme gravi di depressione. Inoltre vi è ormai un certo grado di evidenza che vi sia partecipazione dei fattori psicologici nell’insorgere o nell’aggravarsi delle malattie coronariche e tumorali. Le reazioni fisiologiche prevedono facile affaticabilità, tensione muscolare, disturbi del sonno, palpitazioni, dispnea, colite (colon irritabile). Inoltre potrebbero insorgere allergie e malattie della pelle, ipertensione essenziale, la retto-colite emorragica.

Le reazioni comportamentali sono quelle individuabili più facilmente: sono persone che hanno sempre fretta, precipitose, impazienti, irritabili.

Allo stress in ambito lavorativo è solitamente associato il burn-out. Anche quella del burn-out è ritenuta una sindrome con una sequela di sintomi per la maggior parte assimilabili ai disturbi di stress prolungato che giustificano la perdita di interesse verso il proprio lavoro e il cinismo nei rapporti interpersonali di natura professionale.

Il corso di formazione proposto ha come scopo quello di aiutare la persona a prevenire, riconoscere e apprendere strumenti efficaci per monitorare e affrontare situazioni di stress. Si pone come obiettivo di:

- Offrire informazioni teoriche su stress e burnout per riconoscerne i sintomi disfunzionali.
- Scoprire e mettere in pratica le diverse modalità di prevenzione ed eventuale gestione di sindromi stressogene.
- Sviluppare capacità di coping e senso di autoefficacia.
- Imparare tecniche di rilassamento.
- Rinforzare il sistema immunitario e il benessere psicologico della persona.

Il corso si terrà a distanza, il link di partecipazione verrà comunicato agli iscritti. **La partecipazione è completamente gratuita.**

Modalità di partecipazione al corso di formazione GESTIONE STRESS e BURNOUT rivolto alle Famiglie

I genitori interessati al corso di formazione devono compilare il modulo di iscrizione **entro il 12/03/2021**

MODULO ISCRIZIONE : <https://forms.gle/ceiyMQwvLwnNSFVo7>

Il calendario del corso è:

- mercoledì 17 marzo 2021 dalle ore 19 alle 21
- mercoledì 24 marzo 2021 dalle ore 19 alle 21
- mercoledì 31 aprile 2021 dalle ore 19 alle 21
- mercoledì 7 aprile 2021 dalle ore 19 alle 21

Modalità di partecipazione al corso di formazione GESTIONE STRESS e BURNOUT rivolto ai docenti

I docenti interessati al corso di formazione devono inoltrare l’iscrizione al link già comunicato entro il **12/02/2021**, il calendario del corso è:

- venerdì 19 febbraio 2021 dalle ore 19 alle 21
- venerdì 26 febbraio 2021 dalle ore 19 alle 21
- venerdì 5 marzo 2021 dalle ore 19 alle 21
- venerdì 12 marzo 2021 dalle ore 19 alle 21

Firmato digitalmente da SIMONA SIMOLA



ISTITUTO COMPRESIVO FIORANO MODENESE 1^

Via Machiavelli, 12 – 41042 FIORANO MODENESE (MO)

Tel. 0536/911211 – 0536/910868 - Cod. Fisc.: 93036720360 Cod. IPA: UF8SZE

E-mail: moic832004@istruzione.it – pec: moic832004@pec.istruzione.it – sito: www.icfiorano.edu.it

Corso di Formazione per la gestione ANSIA rivolto ai docenti

L'ansia è uno degli stati d'animo che fanno stare peggio: ci sono persone che si sentono ansiose per la maggior parte della giornata e altre che provano ansia solo in particolari situazioni. I sintomi dell'ansia di tipo cognitivo comprendono pensieri di pericolo o di problemi imminenti, senso d'impotenza e altre varie preoccupazioni. Quando siamo ansiosi tendiamo a evitare le situazioni e i luoghi dove potremmo sentirci a disagio o inquieti. L'evitamento è il comportamento più comune associato all'ansia. I sintomi fisici sono numerosi: difficoltà respiratorie, aumento del battito cardiaco, secchezza della bocca, sudorazione, tensione muscolare, tremori, vertigini, nausea o problemi di stomaco, brividi di freddo o vampate di calore, frequente stimolo ad urinare, inquietudine e perfino difficoltà di deglutizione.

Importanti eventi della nostra vita possono alimentare l'ansia, esempi sono costituiti da traumi, malattie e decessi, insegnamenti di vario tipo, convinzioni personali ed esperienze che non crediamo di essere in grado di affrontare.

Il corso di formazione proposto ha come scopo quello di aiutare la persona a prevenire, riconoscere e apprendere strumenti efficaci per monitorare e affrontare situazioni di ansia. Si pone come obiettivo di:

- Offrire informazioni teoriche dell'ansia e riconoscerne i sintomi disfunzionali.
- Scoprire e mettere in pratica modalità di prevenzione e gestione di sindromi ansiose.
- Sviluppare capacità assertive e senso di autoefficacia.
- Apprendere tecniche di rilassamento.
- Rinforzare il sistema immunitario e il benessere psicologico della persona.

Il corso si terrà a distanza, il link di partecipazione verrà comunicato agli iscritti. **La partecipazione è completamente gratuita.**

Modalità di partecipazione al corso di formazione GESTIONE ANSIA rivolto ai docenti

I docenti interessati al corso di formazione devono compilare il modulo di iscrizione al link già comunicato entro il **12/02/2021**, il calendario è:

- mercoledì 14 aprile 2021 dalle ore 19 alle 21
- mercoledì 21 aprile 2021 dalle ore 19 alle 21
- mercoledì 28 aprile 2021 dalle ore 19 alle 21
- mercoledì 5 maggio 2021 dalle ore 19 alle 21