ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
IC MERCATO SAN SEVERINO II
Via Don Gaetano Fimiani (Fraz. Sant'Angelo), 1 – 84085 Mercato S. Severino (SA) – C. M. SAIC8CD00E
Tel/Fax: 089/894822 – C. F. 95201670650 –

RELAZIONE/BUONE PRATICHE

MODULO	DENOMINAZIONE COMPLETA DEL NOME DEL MODULO + ED. - SEDE **La leadership nell'era digitale: mindfulness e resilienza ed. 1 e 2. San Vincenzo**
DOCENTI COINVOLTI	ESPERTO E TUTOR Esperto: Salzano Agnese Tutor: Cucciniello Samantha
DURATA DEL MODULO	DURATA DEL MODULO, DATA D'INIZIO E FINE, GIORNO/I DELLA SETTIMANA E ORARIO 42 lezioni - Dal 10/12/2024 al 15 giu 2025 dalle 18:15 alle 20:15 – martedì e giovedì/venerdì
ANNO SCOLASTICO	2024/2025
PARTECIPANTI	NUMERO docenti, ORDINE DI SCUOLA, PLESSO E CLASSI 15 docenti dell'IC Mercato san Severino II

INTRODUZIONE

Il presente documento intende illustrare nel dettaglio il progetto scolastico intitolato "La leadership nell'era digitale: mindfulness e resilienza", un'iniziativa formativa rivolta agli insegnanti, finalizzata a promuovere lo sviluppo delle competenze di leadership e benessere psicofisico tra i docenti. Il progetto si inserisce nel contesto delle sfide contemporanee legate all'integrazione delle tecnologie digitali e alla necessità di favorire un ambiente scolastico resiliente e consapevole. Il fine principale è fornire strumenti pratici e teorici che consentano ai docenti di affrontare con efficacia le dinamiche dell'era digitale, promuovendo pratiche di mindfulness e resilienza come leve fondamentali per il benessere personale e professionale, nonché per una leadership efficace all'interno della comunità scolastica.

OBIETTIVI

Gli obiettivi principali del progetto sono i seguenti:

- Potenziare le competenze di leadership tra i docenti, fornendo strumenti teorici e pratici utili a gestire efficacemente le sfide dell'era digitale all'interno della scuola.
- Promuovere il benessere psicofisico dei docenti attraverso pratiche di mindfulness, con l'obiettivo di favorire una maggiore consapevolezza di sé e una gestione più efficace dello stress.
- Favorire lo sviluppo di strategie di resilienza, affinché i docenti possano affrontare con maggiore efficacia le criticità e le pressioni tipiche dell'ambiente scolastico contemporaneo.
- Implementare pratiche di leadership empatica e sostenibile, che valorizzino il ruolo dei docenti come figure di riferimento e di esempio all'interno della comunità scolastica.
- Fornire strumenti pratici e teorici che facilitino l'applicazione quotidiana di tecniche di mindfulness e resilienza, contribuendo a creare un ambiente scolastico più equilibrato e coinvolgente.

In sintesi, il progetto mira a dotare i docenti di competenze e strumenti innovativi, affinché possano esercitare una leadership efficace, promuovendo un clima scolastico più resiliente, consapevole e orientato al benessere di tutti gli attori coinvolti.

ATTIVITÀ SVOLTE

Le attività svolte sono finalizzate a promuovere lo sviluppo di competenze di leadership e di benessere psicofisico all'interno della comunità scolastica.
Il progetto si inserisce nel contesto delle sfide contemporanee legate all'integrazione delle tecnologie digitali nell'ambiente educativo, riconoscendo la necessità di creare un contesto scolastico resiliente, consapevole e in grado di rispondere efficacemente alle nuove dinamiche sociali e professionali.

PRESENTAZIONE E ORGANIZZAZIONE DELL' ATTIVITÀ LABORATORIALE

Esercizi di respirazione consapevole
- Respirazione consapevole con esercizi di base e avanzati
- Respirazione con il palloncino e altri strumenti
- Esercizi di respirazione per la gestione dello stress

Pratiche di body scan
- Body scan guidati per favorire il rilassamento e la consapevolezza del corpo

Attività di camminata consapevole
- Camminate guidate per sviluppare l'attenzione al movimento e all'ambiente circostante

Diari e scrittura riflessiva
- Diario di gratitudine
- Diario della resilienza
- Diario delle emozioni
- Diario delle sfide superate
- Diario della crescita personale

Attività di ascolto e comunicazione
- Mindful listening
- Feedback empatico
- Giochi di ascolto attivo
- Tecniche di reframing
- Gestione della crisi digitale

Percorsi di riflessione e condivisione
- Riflessioni sulle esperienze personali
- Raccontare una sfida superata
- Check-in emotivi
- Riflettere sulla crescita personale

Attività di gestione dello stress e resilienza
- Mappatura dello stress
- Il giardino della gratitudine
- Il barattolo della calma
- Seme della resilienza
- La gestione dello stress e la resilienza emotiva

Tecniche di mindfulness e meditazione
- Meditazione per la resilienza
- Tecniche di reframing
- La leadership diffusa nell'era digitale

Attività ludiche e di gruppo
- Giochi di ascolto attivo
- Il seme della resilienza

Altre attività specifiche

La leadership nell'era digitale: tecnologie e stress
La leadership nell'era digitale: gestione di crisi digitale
La leadership nell'era digitale: il mio spazio sicuro
La leadership nell'era digitale: il viaggio delle emozioni
La leadership nell'era digitale: il respiro della calma
La leadership nell'era digitale: riflettere sulla crescita personale

RISULTATI E CONCLUSIONI

Il progetto sul mindfulness e la resilienza ha rappresentato un percorso profondamente significativo e positivo per tutti i partecipanti coinvolti. Attraverso attività di consapevolezza, esercizi di respirazione e momenti di riflessione, è stato possibile sviluppare una maggiore capacità di gestione dello stress e di adattamento alle sfide quotidiane. I partecipanti hanno sperimentato un miglioramento nel loro benessere emotivo e nella capacità di affrontare le difficoltà con maggiore calma e lucidità.

In definitiva, questo percorso ha contribuito a rafforzare la resilienza individuale e collettiva, promuovendo un ambiente di crescita personale e di condivisione. I risultati ottenuti evidenziano come pratiche di mindfulness possano essere strumenti efficaci per favorire il benessere psicofisico e per sviluppare competenze utili nella vita di tutti i giorni. Il percorso si è rivelato quindi un'esperienza arricchente e trasformativa, che ha lasciato un impatto positivo duraturo su tutti i partecipanti.

In conclusione, il progetto "La leadership nell'era digitale: mindfulness e resilienza" si propone di fornire ai docenti strumenti utili per affrontare con maggiore consapevolezza e competenza le dinamiche dell'ambiente scolastico contemporaneo. Attraverso un approccio integrato che combina aspetti teorici e pratici, si intende favorire uno sviluppo professionale sostenibile e promuovere un clima scolastico più resiliente e positivo.

ALLEGATI E FOTO

La leadership nell'era digitale: mindfulness e resilienza ed. 1 e 2.











