

Relazione Erasmus+ Barcellona
24-28 febbraio 2025

Docente

Davide Podavini

Corso

Life coaching for teachers: happy teachers for better students

Sede

Europass Teacher Academy, Rambla de Catalunya, 15 - Barcellona

Obiettivi

- Learning outcomes the course will help the participants to become self-aware of your role as a teacher and what it means to be part of a bigger team;
- Promote work-life balance, satisfaction, and effectiveness in order to prevent stress in the workplace;
- Set healthy boundaries to cope with being overworked, such as fully disconnecting once the day in the classroom is over;
- Reflect and refresh your approach to teaching, while learning to maximize your strengths and build yourself as a teacher;
- Practice effective communication techniques and mindfulness, as well as experience creative management tools.

Giorno 1

24 febbraio 2025

ore 9:30 – 14:30

Programma Course introduction & setting goals introduction to the course, the school, and the external week activities;
icebreaker activities;
Using drama for trust and ensemble building;
Identification of needs and goals for each participant and relevant populations;
being teacher: are you the teacher you want to be? Swot analysis for teachers.
Emotions regulation. Individual and group exercises; presentations of the Participants' schools.

Attività Conduce Marina Moreno, psicologa. Le corsiste sono tre tedesche, una francese, una bulgara che vive in Belgio, e un'italiana del CPIA di Lodi. La prima attività consiste nel descriversi attraverso dei disegni. Poi si commenta in modo partecipato "l'opera d'arte" di ciascuno.

Introduzione alle tematiche del corso: il conflitto, il giudizio, il burn out, lo stress, la necessità di uno spazio sicuro.

Pausa.

Si riprende con la presentazione delle scuole e dei contesti di provenienza.

Teodora è bulgara, vive a Bruxelles, insegna alla primaria della Scuola europea.

Sandra è tedesca, del nord, lavora in una scuola remota, esce di casa ogni mattina alle 6, la prima lezione è alle 7 e quaranta.

Concludiamo con alcune riflessioni partecipate sulle presentazioni di Sandra e Teodora. Le altre presentazioni nel secondo giorno.



Giorno 2

25 febbraio 2025

ore 9:30 – 14:30

Programma

Finding a work/life balance being teacher: work life balance is possible!
Happiness and flow; the healthy mind platter; introduction to
Mindfulness; time management strategies.

Attività

Marina riprende brevemente alcuni momenti e riflessioni di ieri. Il discorso si indirizza sul concetto di tempo, di organizzazione del proprio tempo, sulla necessità di prevedere costruire momenti di “ricarica”. Riflessioni sull’agenda quotidiana del docente.

Lavoriamo sul concetto di corresponsabilità nella mission educativa (corresponsabilità del docente e dello studente) e, legato a questo, sulla coscienza del “not saving”.

Si passa ad analizzare le condizioni di benessere dell’azione dell’insegnante.

Marina affronta l’argomento utilizzando una metafora culinaria, la preparazione di una paella. Si ragiona sui concetto di self empowerment, livello di libertà, interazione sociale.

Pausa.

Si riprende con le presentazioni. Comincia Manon, francese, insegnante di scuola primaria vicino a Tolosa. Interessante il racconto di un progetto di musica che ha poi generato l’orchestra della scuola. Si ragiona sul concetto di “diversità”.

È il mio turno, presento il CPIA di Pavia, le caratteristiche della scuola e degli studenti. Chiudo con un focus sulle sezioni carcerarie e sulle specificità

dell'esperienza didattica in carcere. Proprio su quest'ultimo tema si concentra il dibattito, che Marina cerca di orientare verso l'analisi delle necessità specifiche per il benessere del docente che insegna in un istituto di detenzione.

Segue l'intervento di Fanni e Joanna, che insegnano nello stesso liceo in Germania. Il dibattito si concentra sul bilanciamento tra il tempo nella e per la scuola e il tempo libero.

Conclude le presentazioni Gloria, la collega del CPIA di Lodi, che approfondisce l'esperienza di insegnamento in classi quasi esclusivamente composte da ragazze e ragazzi minori non accompagnati. Le difficoltà e le sfide didattiche, il rapporto con le comunità, la parte più "sociale" del lavoro.

Giorno 3

26 febbraio 2025

ore 9:30 – 14:30

Programma Expressing emotions and opinions teachers issues presentation and discussion; assertivity in and out of the classroom: how can we communicate our emotions and opinions in a constructive way; role playing.

Attività L'appuntamento è alle 10 al Museo Nazionale di Arte Catalana (MNAC). Marina ci introduce nell'enorme sala ovale, l'auditorium del Museo. Ci sediamo in cerchio sul pavimento. Ciascuno disegna il contorno della propria mano. Marina chiede di inserire, in ogni dito, delle specifiche riflessioni in forma di parole chiave. Tre superpoteri che ciascuno ritiene di avere; la motivazione per cui ci troviamo qui; tre aspetti che vorremmo cambiare di noi; tre passioni; il proprio "magic place". Abbiamo circa 25 minuti per rispondere. La sala è quasi deserta, Marina ci invita a muoverci liberamente e trovare il nostro spazio. Quando ci ritroviamo in cerchio, Marina ci chiede di restituire l'esperienza vissuta con un disegno, vietato l'uso di parole. In seguito analizziamo, prima a coppie e poi in gruppo, i rispettivi disegni. Ci spostiamo in un'altra sala del Museo, un atrio luminosissimo dominato da un pannello di ceramica dipinto da Mirò. Prima di entrare ci disponiamo a coppie per fare un'attività di riflessione sui ruoli di "leader" e "follower". Una persona per ogni coppia viene bendata. Io sono stato assegnato a Fanni. È lei che viene bendata. Le devo descrivere l'opera di Mirò, che lei non ha ancora visto. Poi vengo bendato io e Fanni mi descrive un dettaglio architettonico della sala. Ha scelto le finestre. Concludiamo con un ultimo momento di riflessione partecipata sulle tematiche emerse nella giornata.



Giorno 4

27 febbraio 2025

ore 9:30 – 14:30

Programma

Preventing stress teachers issues presentation and discussion; stress prevention: tips and tools for happier teacher.

Attività

La giornata di formazione si concentra sullo stress e sugli agenti stressanti nell'ambito lavorativo.

Si inizia con la condivisione dei concetti di base relativi allo stress: responsabilità vs corresponsabilità nella mission educativa; concetto di self-compassion come requisito di self-acceptance; la triangolazione dei concetti di mind set, emotions e body.

Nella seconda parte delle giornata, Marina ci propone degli esercizi di role playing. Teodora rappresenta il suo ambiente di lavoro (scuola primaria a Bruxelles, descrivendo le personalità di una collega invadente e bisognosa di ascolto, del dirigente scolastico, gentile e molto esigente nella distribuzione dei carichi di lavoro; un alunno con particolare bisogno di attenzione e cura). A me viene assegnato il ruolo del dirigente. Dopo l'esercizio si analizzano alcuni aspetti delle relazioni rappresentate. Ci soffermiamo in particolare sul riconoscimento dei bisogni, sulle cause e gli esiti dell'aggressività e sulla coscienza del corpo.

Giorno 5

28 febbraio 2025

ore 9:30 – 14:30

Programma

Coping with overwork teaching environment: how to cope with overwork and improve effective communication with colleagues, students and their families; sharing the experience once back home. Course evaluation: round-up of acquired competencies, feedback, and discussion; awarding of the course certificate of attendance; excursion and other external cultural activities.

Attività

Dopo la consueta ricognizione degli argomenti trattati e delle esperienze vissute nelle sessioni precedenti, Marina ci chiede di rispondere alla domanda “What I learn?” utilizzando parole e immagini. In seguito, ciascuno espone le proprie conclusioni e la classe dibatte sugli aspetti comuni emersi dai diversi resoconti. Dopo la pausa, Marina presenta delle slide riassuntive dei concetti appresi e degli strumenti analizzati durante il corso. Concludiamo con alcuni esercizi di ricarica e body awareness. Procediamo con la consegna degli attestati e con le foto di rito. Ci salutiamo sulle note di “La vida es un carnaval” di Celia Cruz. Su proposta di Manon, decidiamo di pranzare insieme in un ristorante catalano poco distante. Come nelle passate mobilità erasmus, l’aspetto più interessante, ciò che in fondo mi porto a casa, è l’esperienza di conoscenza, confronto e scambio umano e culturale con gli altri partecipanti al corso. Contesti diversi, in luoghi distanti, in scuole di vari ordini e gradi, eppure c’è un nucleo profondo nelle esperienze di insegnamento, che ci permette di riconoscerci e, vicendevolmente, apprendere.

