

La scuola si attiva

Prevenzione dello stress sul posto di lavoro

Un'offerta per rafforzare la salute di insegnanti, direttrici e direttori e tutto il personale scolastico

Scuole Lostallo-Cama-Valle Calanca (GR italiano)
Ciclo 1 e 2, 25 collaboratrici/tori,
140 allieve/i, scuolelostallo.com,
scuolecama.ch, scuolecalanca.ch

Esempio pratico

Che cosa ha spinto le scuole Lostallo-Cama-Valle Calanca ad attuare «La scuola si attiva»?

Il ciclo di «valutazione e promozione della scuola» messo in atto dall'ispettorato scolastico nel periodo 2021-2026 analizza anche la promozione della salute all'interno della scuola. Poter prendere consapevolezza, tramite il questionario Job-Stress Analysis, dello stato di benessere del personale scolastico permette al team di instaurare una discussione mirata su questo tema.

Che valore aggiunto è stato generato dalla partecipazione del personale?

Poter discutere su dei risultati specifici, permette al personale scolastico di mettersi in discussione e di cercare insieme delle misure da attuare, affinché si possa ridurre i carichi individuali, ma anche «semplicemente» mantenere e valorizzare le risorse a disposizione del team.

«La scuola si attiva» permette di fare una fotografia dello stato di salute della scuola e del personale scolastico attivo in quel preciso momento dell'anno scolastico.»

Anna Giudicetti Rizzi,
Dirigente scolastica e insegnante scuola elementare

In quali ambiti della vita scolastica quotidiana si osservano dei cambiamenti positivi?

Una consapevolezza maggiore dello stato di salute del corpo docenti permette una riflessione personale che tiene in considerazione l'altro; sia questo collega, collaboratore, allievo o famiglia.

Potenziale di sviluppo rilevato e relative misure

Aree d'intervento	Misure
Collaborazione Le risorse del team possono essere di supporto in situazioni difficili che i docenti attualmente affrontano in modo individuale.	Supervisione Attraverso delle supervisioni guidate si valorizzano le risorse del personale scolastico, affinché possano essere di supporto al prossimo. Insieme è meglio!
Infrastruttura Gli spazi comuni sono utilizzati per le pause, ma allo stesso modo sono il luogo di condivisione degli eventi scolastici. Per chi desidera una pausa «mentale» dal lavoro questo non è ottimale.	Ottimizzazione degli spazi Suddividere gli spazi comuni in modo consapevole affinché lo spazio «fisico» dia dello spazio «mentale» al personale scolastico.
Lavoro - vita privata Definire quando inizia e termina il lavoro per un docente spesso non è semplice. Questa situazione rende i periodi più intensi di difficile gestione, con un'influenza negativa sulla qualità del lavoro e sul benessere.	Gestione del tempo Ottimizzare la gestione del tempo definendo momenti specifici dedicati al lavoro. Una pianificazione del tempo aiuta il personale scolastico a gestire meglio i periodi più intensi.

Sfruttate il potenziale della vostra scuola



Contattate l'autorità competente del vostro cantone

Maggiori informazioni su scuola-si-attiva.ch

Coordinamento su scala nazionale:



Su mandato di:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera