

■ INDICE

Prefazione	pag.	5
Introduzione	»	9

PRIMA PARTE

L'insegnante di Religione:
un *unicum* nel panorama scolastico

CAPITOLO I

Lo stress lavoro correlato	»	12
1.1 Comprendere lo stress. Stress lavoro correlato e scuola	»	12
1.2 Stress e salute	»	18
1.3 Stress e lavoro	»	21
1.4 Lo stress lavoro correlato nella realtà scolastica	»	24

CAPITOLO II

Dallo stress lavoro correlato alla sindrome di burnout	»	30
-------------------------------------------------------------------------	---	----

2.1 Che cos'è il <i>burnout</i> ?		
Relazione tra stress e <i>burnout</i>	pag.	30
2.2 Le cause e gli effetti della sindrome di <i>burnout</i> .		
Gli strumenti di misurazione	»	32
2.3 Il <i>burnout</i> e le professioni d'aiuto	»	36

CAPITOLO III

Il docente di IRC:

una professione stressante	»	38
3.1 L'insegnamento, <i>helping profession</i> , e il rischio di stress	»	38
3.2 Aspetti comuni a tutto il corpo docente e peculiarità	»	44

SECONDA PARTE

Strumenti per prevenire e superare lo stress

CAPITOLO IV

Un approccio consapevole allo stress	»	64
4.1 Proposte psicoterapeutiche per affrontare lo stress	»	64
4.2 L'importanza di conoscere il proprio stress per poterlo gestire	»	70
4.2.1 Conoscenza di sé: ascoltarsi, guardarsi e rileggere la realtà	»	70
4.2.2 Il valore della conoscenza di se stessi per far fronte alle tensioni della professione dell'insegnante	»	74
4.3 Dalla conoscenza di sé all'autovalutazione dello stress	»	78

4.3.1 <i>Imparare a valutare le proprie caratteristiche personali</i>	pag.	85
4.3.2 <i>Imparare a valutare le proprie reazioni allo stress</i>	»	90
4.4 <i>Conoscere le emozioni e saperle valutare</i>	»	92
4.5 <i>Il ruolo dell'autostima e dell'autoefficacia nella gestione dello stress</i>	»	97
CAPITOLO V		
Valutare l'ambiente e superare lo stress	»	105
5.1 <i>Riconoscere e superare lo stress causato dai rapporti difficili con i colleghi e gli studenti</i>	»	105
5.2 <i>Un buon stile di vita per affrontare lo stress</i>	»	117
5.3 <i>Crescere nella consapevolezza di sé tra spazi meditativi e spiritualità</i>	»	121
<i>Bibliografia</i>	»	129