

Prof e bidelli a scuola di meditazione per combattere l'ansia e lo stress

PER APPROFONDIRE: stress, meditazione, scuola



TAVAGNACCO - Meditazione per aiutare docenti, impiegati e bidelli a gestire situazioni di ansia e stress. L'Istituto comprensivo di Tavagnacco, in collaborazione con l'Università di Udine sta lavorando a un'iniziativa pilota in ambito scolastico friulano: due corsi di tecnica di meditazione che coinvolgono insegnanti, collaboratori scolastici e assistenti amministrativi.

Di origine buddista, la tecnica, introdotta nella ricerca scientifica e nella pratica clinica negli anni Ottanta da Jon Kabat-Zinn della University of Massachusetts Medical School, è stata poi studiata in diversi ambiti. Il comprensivo di Tavagnacco ha deciso di sperimentare questa disciplina nella scuola.

L'articolo completo sull'edizione locale del Gazzettino in edicola e nell'edizione digitale, [cliccando qui](#)

Mercoledì 19 Novembre 2014



+ TUTTI I VIDEO

La scuola Renier Michiel di Venezia chiusa per allagamento

CASO ELENA CESTE - Dalla sparizione al ritrovamento del corpo: 9 mesi...

CONDIVIDI LA NOTIZIA

ALTRE DI NORDEST

Terna e Enel piano anti "black out" dopo l'incubo dell'anno scorso

Spese elettorali nascoste, Coppola decade da consigliere regionale

SEGUICI SU FACEBOOK



SEGUICI SU TWITTER

Segui @IlGazzettino

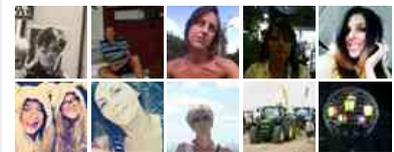
SEGUI IL
GAZZETTINO



SEGUICI SU FACEBOOK



Il Gazzettino (sito ufficiale) piace a 161.049 persone.



Plug-in sociale di Facebook

OGGI SUL GAZZETTINO

Sesso con lo sconosciuto, «non ci fu violenza»

Portava oppio, condannato «Era per uso decorativo»

Particolare attenzione alle situazioni precarie e soglia di 15mila euro

Questionario via internet sulle "aspettative" urbane

Tasi e Tari, "pacco" sorpresa a Natale

«Hera, situazione finanziaria solida»

CALEIDOSCOPIO

VICENZA

Imprenditore chiede di detrarre i soldi spesi al bordello, il Fisco lo bacchetta

► FOTO - Il nuovo maxibordello in Carinzia

VENEZIA

Una zuppa con l'acqua della laguna? Il progetto al salone della cultura



"I bulli mi chiamavano 'giraffa': oggi sottometto gli uomini per..."

IMPRESSONANTE - La peggiore invasione di pidocchi mai vista

PER POTER INVIARE UN COMMENTO DEVI ESSERE REGISTRATO

Se sei già registrato inserisci username e password oppure [registrati ora](#).

Username:

Password:

Se non ricordi lo Username o la Password [clicca qui](#)

2 commenti presenti

Il male va curato alla radice.

Due sono i motivi che creano stress agli insegnanti. Il primo una serie di obblighi inconcludenti e perciò stressanti che impegnano gli insegnanti con inutili complicazioni anche burocratiche. Il secondo un rapporto con gli studenti dove va ristabilita autorità e rispetto. Meditazione ed altro possono attenuare i sintomi ma non curano la malattia.

Commento inviato il 2014-11-19 alle 13:36:37 da Binariciuto

Bidelli stressati !?!?!?

Ma de che !?!?!? Quando vado nelle scuole dei miei figli per i colloqui con i professori... appena mi vedono si staccano dal cellulare per prendere in mano uno straccio o una scopa... Si capisce lontano un miglio che non stavano facendo nulla se non quello di messaggiare !!!

Commento inviato il 2014-11-19 alle 13:13:20 da Jucques de Molay

IL PIANO

Aiuti alle famiglie: Unrae chiede al governo la detraibilità per l'acquisto dell'auto

NATURA

Il Parco del Gran Paradiso nell'élite delle aree protette mondiali

VITA DONNA

Lei con i tacchi alti accende l'istinto protettivo del maschio

IL GAZZETTINO PER I LETTORI

ACQUISTI ON LINE

Occasioni imperdibili comodamente a casa tua

INIZIATIVE EDITORIALI

Scopri le grandi iniziative del Gazzettino

GIORNALE CARTACEO

Abbonamenti, Arretrati, Prezzi per l'estero

PROFESSIONE LAVORO

ANNUNCI DI LAVORO E CONCORSI

Tante opportunità professionali
Un motore di ricerca ti aiuterà a trovare l'offerta corrispondente al tuo profilo

LEGALMENTE

LEGALMENTE.NET

Il sito di Piemme per la pubblicità legale certificato dal Ministero di Giustizia ai sensi del D.M. 31/10/2006
Autorizzazione Ministeriale con provvedimento del 10.5.2012

APPALTI

Il sito degli appalti
Ricerca per comune, regione o tipologia

PIEMME

CONCESSIONARIA DI PUBBLICITÀ

www.piemmeonline.it
Per la pubblicità su questo sito, contattaci