



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



Il Gazzettino (sito ufficiale)
 Mi piace 161.049

SEGUICI SU TWITTER

Segui @IlGazzettino

SEGUI IL
GAZZETTINO



SEGUICI SU FACEBOOK



Il Gazzettino (sito ufficiale)

Mi piace

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..."

IMPRESSIONANTE - 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