

PROGETTO DI PREVENZIONE STRESS LAVORO CORRELATO LA SICUREZZA SUL LAVORO

Incontra il



**MUSICA, MOVIMENTO, ESPRESSIVITÀ,
RILASSAMENTO, EMPOWERMENT**

**Competenze, Emozioni, Integrazione,
Senso del gruppo,
Ascolto e controllo di sé,
Comunicazione e Sicurezza.**

**DALL'ASILO ALLA SCUOLA...
NIDO, INFANZIA, PRIMARIA
Per i bambini dai 14 mesi ai 10 anni
Per gli Insegnanti
Per i Genitori**

Ideazione Sonia Simonazzi/Edoardo Menichetti

Esperti Coinvolti

Sonia Simonazzi e Esperti RITMÌA® abilitati | METODO RITMÌA
Edoardo Menichetti | Sicurezza sul Lavoro
Avv.Giordano Balossi | Consulenza Legale

Dallo studio relativo alle attività svolte **nel mondo della scuola, in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro**, con particolare riferimento allo **stress lavoro-correlato**, alcuni degli elementi stressogeni maggiormente ricorrenti e rilevabili sono il **complesso rapporto** tra:

- **Dirigente scolastico / Insegnanti**
- **Insegnanti / Soggetti con “bisogni educativi speciali”** (bambini con evidenti difficoltà personali e relazionali: scarso controllo di sé, aggressività, violenza, difficoltà di concentrazione, apatia, disinteresse alle attività proposte e ai rapporti sociali con relativi problemi di integrazione e inclusione).
- **Soggetti con “bisogni educativi speciali”/ Gruppo classe**
- **D.S. / Insegnanti / Genitori.**
- **Insegnanti / Insegnanti** (rapporti di conflittualità nelle strategie didattiche/educative).

Ma cosa sono lo stress e lo stress lavoro-correlato?

Lo stress è una condizione che può essere accompagnata da **disturbi o disfunzioni di natura fisica, psicologica o sociale** ed è conseguenza del fatto che taluni individui non si sentono in grado di corrispondere alle richieste o alle aspettative riposte in loro.

Lo stress che ha origine fuori dall'ambito di lavoro **può condurre a cambiamenti nel comportamento e ad una ridotta efficienza sul lavoro**. Non tutte le manifestazioni di stress sul lavoro possono essere considerate come stress lavoro-correlato. Lo stress lavoro-correlato può essere causato da fattori diversi come il contenuto del lavoro, l'eventuale inadeguatezza nella gestione dell'organizzazione del lavoro e dell'ambiente di lavoro, carenze nella comunicazione, ecc.

Individuazione dei problemi di stress lavoro-correlato

Data la complessità del fenomeno stress, né l'**accordo giugno 2008** né il **D.Lgs. 81/08**, forniscono una lista esaustiva dei potenziali indicatori di stress.

Qualora si individui un **problema di stress lavoro-correlato**, occorrerà quindi adottare misure per **prevenirlo, eliminarlo o ridurlo**. Il compito di stabilire le misure appropriate spetta al Datore di Lavoro. Queste misure saranno adottate con la partecipazione e la collaborazione dei lavoratori e/o dei loro rappresentanti.

La prevenzione

Affrontare la questione dello stress lavoro-correlato può condurre ad una **maggiore efficienza** e ad un **miglioramento della salute e sicurezza** dei lavoratori, con conseguenti **benefici economici e sociali per imprese, lavoratori e società nel loro complesso**, compresi **gli istituti scolastici**.

Dalla presente disamina, risulta immediatamente evidente come il processo di **analisi del rischio specifico**, ci porti ad **affrontare le attività di prevenzione** partendo dalla consapevolezza del

rischio stesso, per poi agire con azioni di **prevenzione sugli elementi stressogeni rilevati**, allo scopo di ridurre il più possibile l'impatto sul **soggetto Lavoratore**, con le relative e inevitabili ricadute sulla sua salute.

Collateralmente nel caso **della scuola** ci troveremo a creare beneficio sull'intero **gruppo di bambini; sugli insegnanti** che si occupano della loro formazione e istruzione e, trasversalmente, anche sul binomio bambino/genitore, armonizzando la loro attività di relazione sociale all'interno dei "mondi" scuola e casa.

A questo proposito le **azioni e relazioni educative, lavorative, sociali** necessitano sempre di più di **passare attraverso attività pratiche** che si basino:

- **sul movimento del corpo;**
- **sull'applicazione del suono e della musica;**
- **sull'espressività gestuale ed emotiva;**
- **sull'immaginario e l'arte.**

Fondamentali i temi:

- **dalla comunicazione (verbale e non)**
- **dell'integrazione;**
- **dell'inclusione;**
- **della creazione del gruppo.**

Questo per potenziare:

- **l'ascolto e il controllo di sé;**
- **la consapevolezza e padronanza del vissuto psicofisico ed emotivo;**
- **la distensione e il relax.**

E migliorare:

- **le relazioni,**
- **gli apprendimenti,**
- **la produttività,**
- **il benessere,**
- **l'Empowerment (consapevolezza e controllo di sé).**

Le attività di prevenzione a scuola **dovrebbero essere** un'organica ed omogenea attività di collaborazione tra diverse professionalità:

- **consulenza in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro;**
- **medicina del lavoro;**
- **consulenza legale;**
- **consulenza psicologica (sportelli di ascolto);**
- e la **PARTE INNOVATIVA** rappresentata da questo specifico progetto: **l'introduzione delle attività pratiche e metodologie del METODO RITMiA®.**

LE PRATICHE

**Analisi e Valutazione del Rischio
STRESS LAVORO CORRELATO**

**Determinazione degli
interventi di prevenzione
applicabili**

**Consulenza Legale finalizzata
alla consapevolezza giuridica
nella gestione degli eventi
emergenti dalla valutazione del
rischio**

**Predisposizione di “sportelli” di
ascolto per la segnalazione e
gestione di casi di disagio
lavorativo**

**Metodo RITMiA come proposta
interdisciplinare organica sul piano
dei linguaggi non verbali e
dell'educazione emotiva a favore
dei Bambini, Insegnati e Genitori**

LE PRATICHE

Analisi e Valutazione del Rischio STRESS LAVORO CORRELATO

Quando ci accingiamo ad affrontare la materia relativa alla **salute e la sicurezza nei luoghi di lavoro**, il **primo elemento** che dovremo affrontare è il processo di **“valutazione dei rischi”** in questo difficile percorso, il supporto normativo di riferimento è il D.Lgs. 81/08; lo stesso ci offre tutti gli strumenti per capire, comprendere e affrontare il complesso lavoro per l'identificazione dei pericoli incombenti sui lavoratori e la loro successiva valutazione dei rischi.

Nel caso specifico, uno dei **pericoli più complessi** che incontriamo all'interno della scuola è lo **stress lavoro correlato**. Quello che però è importante sottolineare è la necessità che dal **Documento di Valutazione dei Rischi (cosiddetto DVR)**, per altro già in possesso del dirigente scolastico, sia stato dato ampio risalto al problema, cioè sia presente una corretta disamina di quelli che sono gli elementi stressogeni identificati e la loro **“pressione”** sulle lavoratrici/lavoratori.

Solo attraverso una **corretta analisi dei rischi** potremmo quindi capire e comprendere al meglio le reali necessità di ogni singola realtà lavorativa. **NON ESISTONO infatti modelli standard o riciclabili per tutti i luoghi di lavoro**. Si comprenderà pertanto, come l'analisi dei rischi già presente nella struttura scolastica di riferimento, sarà il pilastro su cui poi si fonderà tutto il progetto descritto in queste pagine, infatti solo il DVR può determinare quelle che sono le attività di prevenzione e protezione adottabili per ricondurre il rischio a livelli accettabili.

Quindi il primo passo che affronteremo insieme, sarà la **verifica anche con la collaborazione dei vostri consulenti**, se presenti, dei risultati delle vostre valutazioni dei rischi.

RITMIA: azioni e relazioni efficaci nella scuola

I LABORATORI PER I BAMBINI e I CORSI DI FORMAZIONE basati sul METODO RITMiA®, grazie all'integrazione di musica, movimento, espressività (artistica, immaginario e consapevolezza gestuale ed emotiva); offrono un supporto pratico per permettere di fornire **strategie didattiche e pedagogiche** che permettano di **“vivere meglio”** la scuola, **partendo**:

- **dai bambini** (gruppo classe) che necessitano di **“spazi educativi”** dedicati, idonei allo scarico delle tensioni in eccesso, dove ci sia spazio per **attività ludiche** che abbiano come obiettivi anche **la concentrazione, l'ascolto e il controllo di sé, l'attenzione al gruppo, la distensione e il relax, l'ascolto del silenzio**. E come risultato didattico l'apprendimento musicale, motorio, artistico.
- coinvolgendo **il corpo docente, in corsi di formazione** pensati per fornire gli strumenti educativi per una **migliore gestione delle routine a scuola**: (accoglienza, momenti di gioco animato, preparazione al sonno, gestione degli spostamenti, rispetto del silenzio, ecc.),
- **coinvolgendo gli insegnanti e i genitori, in corsi di formazione** che migliorino la **consapevolezza e il controllo di sé, il rilassamento e il vissuto delle buone emozioni**.

Visti gli obiettivi della pratica di RITMiA®, questo progetto si prefigge di **modularne** i percorsi e le metodologie innovative (laboratori per bambini/formazione insegnanti e genitori) **affiancandoli alle attività di informazione e formazione** in materia di salute e sicurezza; medicina del lavoro,

consulenza legale, sportelli di ascolto, per dare al personale della scuola strumenti operativi innovativi e più efficaci.

Che cosa, come e perché?

RITMiA® È un metodo educativo/ludico ideato da **Sonia Simonazzi nel 1993**. Una **pratica completa tra musica, movimento ed espressività** (artistica, immaginario e consapevolezza gestuale ed emotiva); che permette di fornire ai bambini dai 14 mesi ai 10 anni e agli adulti, una **proposta interdisciplinare** organica sul piano dei **linguaggi non verbali** e dell'**educazione emotiva**.

In RITMiA® lo studio specifico nell'**elaborazione di andature, posture e pratiche respiratorie originali** dette "Respiricanto", si integrano al fare e ascoltare gli **elementi musicali di base e la musica**, fornendo una **propedeutica efficace anche alla formazione musicale, motoria, performativa**.

Gli assunti metodologici di RITMiA® potenziano le competenze rispetto alle singole discipline artistiche che lo compongono, **l'ascolto di sé e dell'altro, l'autocontrollo, la concentrazione, il rilassamento, la consapevolezza del vissuto emotivo**.

Approfondisci gli obiettivi, le modalità e le pratiche del METODO RITMiA® su www.ritmia.com

IL METODO RITMiA® nella storia

I numeri dal 1993 ad oggi:

30 anni di studio e ricerca-azione, dedicati allo sviluppo di progetti didattici modellizzati e riproducibili per verificare gli assunti metodologici e gli obiettivi del Metodo.

- **12 anni** come **progetto di formazione** per il personale della scuola riconosciuto a livello nazionale dal **MIUR** (Ministero dell'istruzione, università e ricerca).
- **150** Esperti RITMiA dedicati alla sperimentazione pratica (Specialisti in formazione permanente sul Metodo RITMiA).
- **500 ore** di formazione annuali svolte sul territorio nazionale ed estero.
- **400** tra istituti scolastici pubblici e privati, associazioni, comuni, università, istituti di alta formazione musicale (conservatori).
- Più di **20.000** bambini coinvolti nei laboratori.
- **5.000** tra insegnanti ed educatori ai nostri corsi di formazione.
- **20 anni** di documentazione degli obiettivi su protocolli e azioni condivise.
- **13 tesi di laurea** alle facoltà di "Scienze della Formazione Primaria" e di "Scienze e Tecnologie della Comunicazione" nelle sedi Bolzano, Ferrara, Milano, Padova, Piacenza.

Questi **numeri** avvallano la ricerca sul metodo RITMiA e la sua **modellizzazione** come **metodo innovativo** valido sia rispetto agli assunti metodologici sia agli obiettivi. Un metodo che grazie alla pratica di **ricerca-azione** continua e alla **formazione permanente** dei suoi esperti, **si adatta ai tempi** che cambiano cercando di rispondere alle esigenze sempre diverse di persone e culture.



Attività previste e tempi di intervento del:

PROGETTO DI PREVENZIONE STRESS LAVORO CORRELATO: LA SICUREZZA SUL LAVORO incontra il METODO RITMìA

La scelta e la modulazione delle attività sotto esposte e i tempi di intervento saranno da valutare a seconda delle necessità del committente.

Pacchetto Formativo generale per gli insegnanti e i genitori:

1) **MASTERCLASS SICUREZZA E STRESS LAVORO CORRELATO: Apprendimenti, strategie e soluzioni possibili nella scuola.**

Come funziona, come fare e perché facciamo Sicurezza pensando anche allo Stress.

Tempi: Da definire.

Docenti: Edoardo Menichetti e Avv. Giordano Balossi.

2) **MASTERCLASS RITMìA Yoga: "IL TEMPO È PER TE" per riprendere fiato, tono e buon umore. Una pratica dinamica, distensiva, divertente, nuova.**

E' un percorso fondamentale per sperimentare vitalità, calma, leggerezza, buone emozioni, divertimento.

Cosa si fa:

- Si muove il corpo: Postura, Andatura, Gesto, Espressione, Danze Ritmìa.
- Si respira e si usa la voce: Tecniche respiratorie innovative: I Respiricanto.
- Si ascolta: Musiche originali, create per RITMìA, eseguite anche dal vivo con l'arpa.
- Si suona e si risuona: Uno strumentario musicale specifico.
- Si studia e s'impara: Qualche strategia per continuare la pratica a scuola e a casa.
- Si riflette sulle consapevolezza acquisite.
- Si conclude il training RILASSATI E "FORTI": IL CORPO DISTESO E TONICO, LA MENTE SGOMBRA E

DI BUON UMORE.

(Per saperne di più v. QRC).



Tempi: Da definire.

Docenti: Sonia Simonazzi o ESPERTI RITMìA Abilitati

3) **MASTERCLASS RITMìA Experience. Nuovi modi di Giocare, Insegnare, Relazionarsi, Rilassarsi con i bambini**

Per sperimentare attraverso la pratica del Metodo RITMìA®: ascolto di sé e dell'altro, autocontrollo, concentrazione, divertimento e buone emozioni. Musiche originali e strumenti musicali appositamente scelti. Per partecipare non occorre avere basi musicali.

Tematiche:

- Il metodo RITMìA perché, dove, quando, come.
- I giochi più famosi di RITMìA: qualcosa di pratico da proporre ai bambini.
- Il rilassamento e il vissuto emozionale condiviso: sperimentare su di sé per poter trasmettere ai bambini.
- Il silenzio e l'ascolto di sé e degli altri: alcuni spunti per una migliore gestione delle relazioni e le routine a scuola.

(Per saperne di più v. QRC).



Tempi: Da definire.

Docenti: Sonia Simonazzi o ESPERTI RITMìA Abilitati

Pacchetto Formativo per i bambini:

A completamento del progetto si consiglia l'attivazione di un Laboratorio di RITMIA con i bambini da attuare nelle classi delle insegnanti coinvolte.

1) BABY RITMIA. Laboratorio per bambini dai 14 mesi ai 3 anni.

Tempi: 8 incontri di un'ora ciascuno a cadenza settimanale coinvolgimento di max. 15 bambini divisi in due gruppi/insegnanti di classe in osservazione.

Docenti: Esperti Ritmia Abilitati.

2) RITMIA Musicisti per gioco. Laboratorio per bambini dai 3 ai 7 anni.

Tempi: 8 incontri di un'ora ciascuno a cadenza settimanale coinvolgimento di max. 30 bambini divisi in due gruppi/insegnanti di classe in osservazione.

Docenti: Esperti Ritmia Abilitati.

3) RITMIA Alfamusicca. Laboratorio per bambini dagli 8 ai 10 anni.

Tempi: 8 incontri di un'ora ciascuno a cadenza settimanale coinvolgimento dell'intero gruppo classe/insegnanti di classe in osservazione.

Docenti: Esperti Ritmia Abilitati.

(Per saperne di più v. QRC).



Esperti coinvolti:

Sonia Simonazzi, Bozzolo (Mn), 1970. È l'ideatrice del metodo Ritmìa. Musicista polistrumentista diplomata in fagotto al Conservatorio "A. Boito" di Parma (laurea di secondo grado); specializzata in tecniche yoga e pratiche psicofisiche. Formatrice e ricercatrice. Dal 1993 si perfeziona nell'ambito della pedagogia musicale creando il Metodo RITMIA® e applica gli assunti e i contenuti del metodo nella formazione degli adulti e in pratiche di comunicazione, relazione empatica e consapevolezza di sé.

È stata ospite di importanti convegni in Italia e all'Estero, e numerose testate giornalistiche di tiratura nazionale hanno pubblicato articoli riguardanti RITMIA®. È autrice di diverse pubblicazioni, compositrice ed esecutrice in produzioni musicali.

ESPERTI RITMIA ABILITATI > www.ritmia.com

Edoardo Davide Menichetti, classe 1962, dal 1994 nel settore della consulenza in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro.

Da ormai quasi trent'anni Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione e consulente in aziende nei settori più diversi: chimico, farmaceutico, metalmeccanico, automotive, etc.

Già responsabile di alcuni tavoli tecnici per una confederazione nazionale e relatore al senato della repubblica presso la Commissione Parlamentare d'inchiesta sul fenomeno degli infortuni sul lavoro e delle cosiddette morti bianche.

Docente qualificato in materia di salute e sicurezza sul lavoro, secondo il Decreto Interministeriale del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali del Ministero della Salute del 06 marzo 2013.

Avvocato Giordano Balossi classe 1969, laureato in Giurisprudenza presso l'Università degli Studi di Milano in data 29.06.1993 con laurea a pieni voti. E' iscritto all'Albo degli Avvocati di Milano dal 03.04.1997.

E' stato per alcuni anni assistente del prof. Mario Cattaneo alla Cattedra di Filosofia del Diritto dell'Università Statale di Milano; durante l'anno 1993 ha seguito un Master presso l'Università di Stirling (GB) conseguendone il diploma.

Ha seguito successivamente ulteriori corsi di specializzazione sia all'estero sia in Italia, ove anche attualmente segue corsi di specializzazione in business english.

Contatti:

RITMIA di Sonia Simonazzi
Via G.Mameli, 13 - Fraz. Fabiano
Rivergaro (PC) 29029
Tel +39 339/7599575
ritmia@ritmia.com
www.ritmia.com

MatriceR SRLS
Edoardo Menichetti
Piazza Garibaldi, 8
21013 Gallarate (VA)
e.menichetti@matrice-r.it
Tel +39 348/1553175

Studio Legale Balossi & Quaglia
Avvocato Giordano Balossi
Via San Francesco D'Assisi, 4
20122 Milano
Tel.+ 39 02/72004007
www.balossiquaglia.com

