

CPT RAVENNA

# Gli asse relazionali nel lavoro educativo

Relazione di Claudia Righetti - Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni

Ricerca - Sportello di Ascolto di  
Roma Capitale - giugno 2014  
sulle lavoratrici del settore  
educativo inidonee  
Realizzazione di 6 Focus Group

# **SISTEMA** di RELAZIONI

insegnanti - educatori 0-3 / 3-5

- lo e il mio lavoro
- lo e il bambino
- lo e i genitori
- lo e il mio gruppo di lavoro
- lo e l'organizzazione



# Strategie di controllo dello Stress

STRATEGIE CHE MIRANO ALLA SOLUZIONE DI UN PROBLEMA  
(agire sui fattori di tipo organizzativo o sociale)

STRATEGIE CHE REGOLANO LE PROPRIE EMOZIONI (applicabili a livello individuale):

- **Intelligenza emotiva – gestione delle emozioni;**
- **Migliorare le abilità assertive;**
- **Cura di sè;**
- **Il supporto nelle relazioni sociali;**
- **Organizzare il tempo e lo spazio;**
- **Sviluppare il problem solving,**
- **Sperimentare tecniche di rilassamento: fare una meditazione quotidiana**
- **Prendere un periodo di aspettativa / stacco / sospensione**
- **Fare Yoga**
- **Praticare attività extra lavorative**
- **Imparare qualcosa di nuovo.**