

"Lo Skills Training della DBT per le scuole"

*Progetto dell'U.O. Servizio Dipendenze Patologiche del
Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche
dell'AUSL della Romagna in collaborazione con
il Centro di Documentazione Educativa del Comune di
Cesena.*

**corso di formazione per
insegnanti di Scuole Secondarie di 2° Grado
di Cesena e della Valle del Rubicone**

NOVEMBRE 2023 / FEBBRAIO 2024

PRESENTAZIONE DEL CORSO

L'adolescenza è uno dei momenti di passaggio fondamentali dell'esistenza umana e rappresenta un momento emotivamente difficile per molti giovani. E' una delle fasi di vita più delicate, in quanto momento di formazione della propria identità e della graduale acquisizione di consapevolezza delle proprie emozioni.

DBT Skills Training per le scuole :

molta parte del disagio psicologico in adolescenza discende dalla difficoltà di strutturare la regolazione delle emozioni e in alcune situazioni è già possibile parlare di sregolazione emotiva, intesa come la difficoltà ad esperire e riconoscere le singole emozioni di base, inibire le reazioni comportamentali abnormi conseguenti ad intense emozioni, organizzare e coordinare i propri comportamenti in strategie atte a perseguire finalità oggettive.

Numerosi studi hanno dimostrato che la terapia dialettico comportamentale (DBT), nata per scopi terapeutici, sia anche uno strumento efficace per l'acquisizione delle competenze necessarie a favorire lo sviluppo della personalità e a prevenire le diverse forme di incompetenza nella regolazione delle emozioni. In un'ottica di prevenzione, la diffusione della DBT nelle scuole è uno strumento efficace per favorire il miglioramento della regolazione delle emozioni e l'acquisizione di modalità di gestione dello stress più funzionali al benessere soggettivo.

Durante questa fase critica, l'aumento di stati di ansia, di difficoltà di gestione dello stress e di stati emotivi più complessi, potrebbe essere l'innescio di comportamenti a rischio come l'uso e abuso di sostanze stupefacenti e condotte disfunzionali, utilizzate per alleviare i propri stati di sofferenza.

Lo **Skills Training della DBT** si compone di specifiche abilità organizzate in 4 moduli:

Mindfulness, grazie alla quale si può imparare ad essere in controllo della propria mente, ad essere focalizzati nel momento presente e ad essere più consapevoli di ciò che si sta vivendo;

Tolleranza della sofferenza, finalizzata all'accettazione e alla tolleranza della frustrazione e del dolore emotivo attraverso una serie di strategie, come ad esempio la capacità di distrarsi, il prendersi cura di sé, considerare i pro e i contro;

Regolazione emotiva, che permette di divenire consapevoli delle emozioni sperimentate, identificarle e sviluppare una crescente capacità di modificarle e regolarle;

Efficacia interpersonale, attraverso abilità che aiutano a gestire le relazioni interpersonali mantenendo il rispetto per sé e l'altro, esprimendo i propri bisogni in modo assertivo e riducendo, così, la possibilità di conflitti.

FORMATORI:

Dott. Michele Sanza : Direttore Unità Operativa Dipendenze Patologiche AUSL Romagna, sede Cesena

Dott. Gianluca Farfaneti: Psicologo-Psicoterapeuta Responsabile Centro Diurno " La Meridiana" Azienda USL Romagna- Cesena.



Dott.ssa Barbara Mazzarella : Psicologa.
Dott. Giovanni Davi: Psicologo-Psicoterapeuta.
Dott.ssa Cristina Loddo, Psicologa-Psicoterapeuta

OBIETTIVI

- accettazione e alla tolleranza della frustrazione e del dolore emotivo
- sviluppare skills che permettono di comprendere le emozioni, ridurre la vulnerabilità e la sofferenza emozionale, agire in maniera opposta all'emozione negativa e aumentare le emozioni positive.
- sviluppare abilità che consentano di gestire le relazioni interpersonali, riducendo così il rischio di conflitti interpersonali.

FINALITA'

- Favorire il riconoscimento del disagio psicologico
- Incrementare le strategie degli insegnanti e dei genitori per confrontarsi con il disagio emotivo espresso dagli adolescenti utilizzando le strategie nucleari dello Skills Training della DBT.
- incrementare le proprie abilità di confronto con il disagio emotivo espresso dagli alunni adolescenti.

Calendario e Date:

-1° incontro: Venerdì 10 Novembre dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Presentazione del gruppo; Linee generali DBT; Aspetti trasversali ai quattro moduli (pensiero dialettico, validazione, analisi catena comportamentale); Assegnazione test.

-2° incontro: Venerdì 24 Novembre dalle ore 15.00 alle ore 17.00

MODULO MINDFULNESS: Mente Razionale, Emotiva e Saggia; Abilità del "Cosa".

-3° incontro: Venerdì 01 Dicembre dalle ore 15.00 alle ore 17.00

MODULO MINDFULNESS: Abilità del "Come".

-4° incontro: Venerdì 15 Dicembre dalle ore 15.00 alle ore 17.00

MODULO REGOLAZIONE EMOTIVA: Identificazione emozioni e funzioni delle stesse (Paura/Ansia, Tristezza, Rabbia, Vergogna, Colpa).

-5° incontro: Venerdì 22 Dicembre dalle ore 15.00 alle ore 17.00

MODULO REGOLAZIONE EMOTIVA: Controllare i fatti e azione opposta; Ridurre la vulnerabilità con PLEASE ed eventi piacevoli; Problem solving.

-6° incontro: Venerdì 12 Gennaio dalle ore 15.00 alle ore 17.00

MODULO TOLLERANZA ALLO STRESS: Abilità dello STOP e TIP.

-7° incontro: Venerdì 19 Gennaio dalle ore 15.00 alle ore 17.00

MODULO TOLLERANZA ALLO STRESS: Prendersi cura di sé attraverso i 5 sensi; Accettazione radicale.

-8° incontro: Venerdì 26 Gennaio dalle ore 15.00 alle ore 17.00

MODULO EFFICACIA INTERPERSONALE: Convinzioni che interferiscono con l'efficacia interpersonale; Chiarire le priorità (obiettivo, relazione, sé).

-9° incontro: Venerdì 02 Febbraio dalle ore 15.00 alle ore 17.00

MODULO EFFICACIA INTERPERSONALE: Efficacia nell'obiettivo (DEARMAN), Efficacia nelle relazioni (GIVE), Efficacia nel rispetto di sé (FAST); Assertività.

-10° incontro: Venerdì 09 Febbraio dalle ore 15.00 alle ore 17.00

MODULO EFFICACIA INTERPERSONALE: approfondimento delle strategie DEAR MAN, GIVE e FAST e esercitazioni pratiche.

SEDE DEL CORSO: il corso si svolgerà presso la sala corsi del CDE (centro Documentazione Educativa Gianfranco Zavalloni) Via aldini 22, Cesena.

PERCORSO FORMATIVO

Il percorso formativo è composto da un totale di **25 ore**: Il corso si articola su **n. 10** incontri in formazione della durata di **n.2 ore** ciascuno.

20 ore in presenza più **5 ore** di supervisione e confronto.

Quota di partecipazione: GRATUITA

Apertura Iscrizioni 05/10/23

Chiusura Iscrizioni 06/11/23

Numero massimo partecipanti 30

Modalità d'iscrizione

Questo corso è **accreditato dal MIUR ai sensi della legge D.M.170/2016 e presente sulla piattaforma S.o.f.i.a.** del Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca <http://www.istruzione.it/pdgf/>

Ente accreditato per il CDE :

Scuola dell'infanzia paritaria "Fiorita" Comune di Cesena.

Ai fini dell'accREDITAMENTO MIUR l'iscrizione dovrà avvenire **ESCLUSIVAMENTE** nella piattaforma **S.O.F.I.A.**

dove sarà possibile scaricare anche l'attestato di partecipazione.

Cod.ID: 88117

Per coloro che non possono registrarsi nella Piattaforma S.O.F.I.A., l'iscrizione potrà avvenire tramite il **modulo online nel sito del CDE ,con il seguente**

Link:https://unionevallesavio.elixforms.it/rwe2/module_preview.jsp?MODULE_TAG=iscrizione_CDE

PER OGNI ULTERIORE INFORMAZIONE:

CDE – Via Aldini 22 (Cesena)

Tel 0547 / 355743

Email : formazione.cde@comune.cesena.fc.it