

"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**

OTTOBRE/DICEMBRE 2021

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.

Molta parte del disagio psicologico in adolescenza discende dalla difficoltà di strutturare la regolazione delle emozioni, in alcune situazioni è già possibile parlare di *disregolazione emotiva*.

Lo Skills Training della Terapia Dialettico Comportamentale

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. Lo Skills Training della DBT si compone di specifiche abilità organizzate in 4 moduli: **Mindfulness, Tolleranza della sofferenza, Regolazione emotiva, Efficacia interpersonale.**

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 Davì: Psicologo-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.



MATERIALI:

Ad ogni incontro saranno proiettate delle slides come supporto formativo.

Ad ogni partecipante verranno distribuite: le schede, con i concetti teorici che verranno affrontati durante la lezione; i fogli di lavoro contenenti esercizi utili alla messa in atto degli aspetti trattati, che ognuno potrà eseguire in autonomia e sui quali ci si confronterà durante l'incontro successivo.

Calendario e Date Gruppo A

-1° incontro: martedì 5 ottobre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

-2° incontro: martedì 12 ottobre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

-3° incontro: 19 ottobre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

MODULO MINDFULNESS: Abilità del "Come".

-4° incontro: martedì 26 ottobre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

-5° incontro: martedì 3 novembre dalle ore 14.30 alle ore 16.30 (NUOVA DATA)

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

-6° incontro: martedì 9 novembre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

MODULO TOLLERANZA ALLO STRESS: Abilità dello STOP e TIP.

-7° incontro: martedì 16 novembre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

-8° incontro: martedì 23 novembre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

-9° incontro: martedì 30 novembre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

Calendario e Date Gruppo B

-1° incontro: giovedì 7 ottobre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

-2° incontro: giovedì 14 ottobre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

-3° incontro: giovedì 21 ottobre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

MODULO MINDFULNESS: Abilità del "Come".

-4° incontro: giovedì 28 ottobre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

-5° incontro: giovedì 4 novembre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

-6° incontro: giovedì 11 novembre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

MODULO TOLLERANZA ALLO STRESS: Abilità dello STOP e TIP.

-7° incontro: giovedì 18 novembre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

-8° incontro: giovedì 25 novembre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

-9° incontro: giovedì 2 dicembre dalle ore 14.30 alle ore 16.30

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

SEDE DEL CORSO: il corso si svolgerà presso l'aula magna di uno degli istituti scolastici coinvolti, la scelta è ancora in via di definizione.

PERCORSO FORMATIVO

Il percorso formativo è composto da un totale di **26 ore**: Il corso si articola su **n. 9 incontri** in formazione della durata di **n.2 ore** ciascuno.

18 ore in presenza più **8 ore** di supervisione e confronto (n 3 incontri di 2h e 30 circa)

Gli incontri di supervisione saranno concordati con i docenti a partire dall' 1 Febbraio 2022

Quota di partecipazione: GRATUITA

Numero massimo partecipanti

Il corso potrà essere costituito in due gruppi:

Gruppo “A” e Gruppo”B” per un **massimo di 20** partecipanti per gruppo, indicativamente 5 insegnanti per ogni istituto.

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/pdof/>

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: 62206

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 – 355734

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