

"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 Studi Servizi Educativi Gianfranco Zavalloni del
Comune di Cesena.*

**corso di formazione per
insegnanti di Scuole Secondarie di 1° e 2° Grado
di Cesena e della Valle del Rubicone**

GENNAIO-MARZO 2027

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 disregolazione 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'innescò 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, in questa edizione del progetto riorganizzati in 3 moduli, ciascuno comprendente una parte pratica di supervisione su casi reali:

1. 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;



2. **Regolazione emotiva**, che permette di divenire consapevoli delle emozioni sperimentate, identificarle e sviluppare una crescente capacità di modificarle e regolarle;
3. **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. Gianluca Farfaneti: Psicologo-Psicoterapeuta Responsabile Centro Diurno "La Meridiana"
Azienda USL Romagna- Cesena.
Dott.ssa Irene Sanità Gigante, Psicologa.
Dott.ssa Annalisa Fulani, Psicologa.
Dott.ssa Cristina Loddo, Psicologa-Psicoterapeuta
Dott. Giovanni Davì, Psicologa-Psicoterapeuta
Dott.ssa Barbara Mazzarella, Psicologa

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: Giovedì 14 Gennaio ore 15.00 alle ore 17.00

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

-2° incontro: Giovedì 21 Gennaio dalle ore 15.00 alle ore 17.00

ELEMENTI DI MINDFULNESS: Mente Razionale, Emotiva e Saggia.

-3° incontro: Giovedì 28 Gennaio dalle ore 15.00 alle ore 17.00

ELEMENTI DI MINDFULNESS: Abilità del "Cosa" e Abilità del "Come".

-4° incontro: Giovedì 4 Febbraio 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: Giovedì 11 Febbraio 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: Giovedì 18 Febbraio dalle ore 15.00 alle ore 17.00

MODULO TOLLERANZA ALLO STRESS: Abilità dello STOP e TIP.

-7° incontro: Giovedì 25 Febbraio dalle ore 15.00 alle ore 17.00

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

-8° incontro: Giovedì 4 Marzo 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: Giovedì 11 Marzo 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: Giovedì 18 Marzo 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 sede di Limo APS, in Sobborgo Eugenio Valzania, 2 c/o Porta Santi- Cesena.

PERCORSO FORMATIVO

Il percorso formativo è composto da un totale di 20 ore: Il corso si articola su n. 10 incontri in formazione della durata di n. 2 ore ciascuno.

Quota di partecipazione: GRATUITA

Apertura Iscrizioni: 1 ottobre 2026

Chiusura Iscrizioni: 20 dicembre 2026

Numero massimo partecipanti: 20

Modalità d'iscrizione:

Tramite il seguente LINK:

<https://forms.gle/XWxpzKebshQcqAaA>

PER OGNI ULTERIORE INFORMAZIONE I CONTATTI SONO:

info@limoaps.org

Dott.ssa Annalisa Furlani: 379 3824346

Dott.ssa Irene Sanità Gigante: 327 2285508