

## "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**

**FEBBRAIO 2025/ MAGGIO 2025**

### 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'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:

**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 14 Febbraio 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: Giovedì 20 Febbraio dalle ore 15.00 alle ore 17.00**

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

### **-3° incontro: Venerdì 28 Febbraio dalle ore 15.00 alle ore 17.00**

MODULO MINDFULNESS: Abilità del "Come".

### **-4° incontro: Giovedì 06 Marzo 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 14 Marzo 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 20 Marzo dalle ore 15.00 alle ore 17.00**

MODULO TOLLERANZA ALLO STRESS: Abilità dello STOP e TIP.

### **-7° incontro: Venerdì 28 Marzo 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 04 Aprile 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 10 Aprile 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: Data da definirsi dalle ore 15.00 alle ore 17.00**

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

### **Per le ore di supervisione e confronto, le date sono le seguenti:**

- **Giovedì 15 Maggio dalle ore 15.00 alle ore 17.30**
- **Venerdì 30 Maggio dalle ore 15.00 alle ore 17.30**

**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 di formazione più **5** ore di supervisione e confronto sempre in presenza.

**Quota di partecipazione: GRATUITA**

**Apertura Iscrizioni 11/12/24**

**Chiusura Iscrizioni 06/02/24**

**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/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: 97031**

**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](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](mailto:formazione.cde@comune.cesena.fc.it)**