

## "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**

**GENNAIO/MARZO 2023**

### 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.

### **Perché i docenti delle Scuole Secondarie di Secondo Grado?**

La scelta di porre il focus sugli insegnanti nasce dalla ricerca scientifica e della consapevolezza dei numerosi vantaggi. Si riconosce all'insegnante il ruolo fondamentale come educatore, guida e figura di riferimento. L'insegnante nel suo ruolo di educatore ha una vicinanza emotiva e di tempo con i ragazzi quasi pari a quella della famiglia e se opportunamente formato alla DBT, può incrementare le proprie abilità di confronto con il disagio emotivo espresso dagli alunni adolescenti.

### **La struttura di ogni incontro prevederà:**

- o Pratica di Mindfulness;
- o Condivisione dell'esperienza;
- o Revisione e dibattito relativo ai "compiti a casa";
- o Introduzione della nuova abilità;
- o Role-playing relativo alla nuova abilità/strategia illustrata;  
Assegnazione dei "compiti a casa" per l'incontro successivo

### **Calendario e Date:**

#### **-1° incontro: Giovedì 19 Gennaio 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 26 Gennaio dalle ore 15.00 alle ore 17.00**

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

#### **-3° incontro: Giovedì 2 Febbraio dalle ore 15.00 alle ore 17.00**

MODULO MINDFULNESS: Abilità del "Come".

#### **-4° incontro: Giovedì 9 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 16 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 23 Febbraio dalle ore 15.00 alle ore 17.00**

MODULO TOLLERANZA ALLO STRESS: Abilità dello STOP e TIP.

#### **-7° incontro: Giovedì 2 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: Giovedì 9 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 16 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.

**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. 9 incontri in formazione della durata di n.2 ore ciascuno.**

**18 ore in presenza più 7 ore di supervisione e confronto.**

**Gli incontri di supervisione saranno concordati con i docenti a partire da Marzo 2023**

**Quota di partecipazione: GRATUITA**

**Numero massimo partecipanti 20 (se il numero delle iscrizioni dovesse essere maggiore, si procederà a costituire un secondo gruppo di partecipanti con nuove date in calendario)**

**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: 77807**

**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 – 355734**

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