



**24 crediti
ECM**

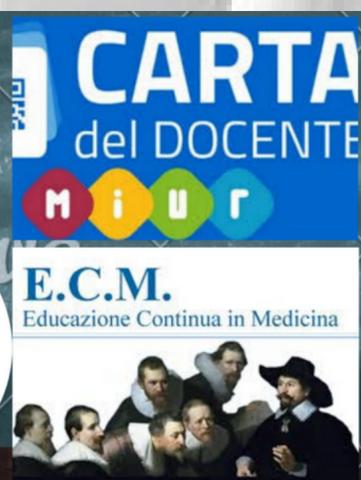


14,15,16 Febbraio 2020

Polo Didattico Donatello
Piazzale Donatello 20 Firenze

DBT SKILLS NELLE SCUOLE

SKILLS TRAINING PER LA REGOLAZIONE EMOTIVA NEGLI ADOLESCENTI (DBT STEPS-A)



Info: aidai.toscana@gmail.com; info@ipsico.it t el 0552466460

DBT SKILLS NELLE SCUOLE

SKILLS TRAINING PER LA REGOLAZIONE EMOTIVA NEGLI ADOLESCENTI (DBT STEPS-A)



Direttore scientifico

Dott.ssa Sara Pezzica

Docente

Dott.ssa Rosa Cappelluccio, Psicologa Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, Responsabile Area Evolutiva Istituto A.T.Beck .

Curatrice dell'edizione italiana del Manuale DBT® Skills nelle scuole. Skills Training per la regolazione emotiva negli adolescenti (DBT STEPS-A) Ed. Erickson (2019)

A chi si rivolge il corso

Neuropsichiatri infantili, psicologi, psicopedagogisti, educatori professionali, docenti di scuola secondaria di primo e secondo grado, dirigenti scolastici

Attestato

A tutti i partecipanti sarà rilasciato al termine dell'esperienza un attestato di partecipazione allo SKILLS TRAINING per la regolazione emotiva negli adolescenti (DBT STEPS-A)





DBT SKILLS NELLE SCUOLE

SKILLS TRAINING PER LA REGOLAZIONE EMOTIVA NEGLI ADOLESCENTI (DBT STEPS-A)

Che cosa è DBT STEPS-A

DBT (Terapia Dialettico comportamentale) STEPS-A è un programma manualizzato che si propone, direttamente nel contesto scolastico, di insegnare ad adolescenti di età 12-19, alcune abilità che li aiuteranno nei processi di scelta decisionale e nella strutturazione di strategie per affrontare situazioni stressanti, favorendo processi di resilienza e un positivo sviluppo emotivo nei ragazzi.

La DBT, si basa sui paradigmi fondamentali della dialettica. Una visione dialettica può aiutare le persone a pensare, provare emozioni e comportarsi in maniera equilibrata, passando attraverso l'accettazione di sé e la spinta al cambiamento.

DBT STEPS-A è una formazione rivolta a professionisti clinici e a docenti della scuola secondaria: questo permette di creare basi solide per l'applicazione del programma che vede da una parte le competenze cliniche per affrontare situazioni di disagio più difficili, dall'altra le competenze pedagogiche ed educative degli insegnanti che, quotidianamente, devono gestire i ragazzi nella loro vita scolastica. In questa modalità i docenti avranno la possibilità di realizzare un intervento preventivo, riducendo il verificarsi di casi di adolescenti con difficoltà emotive e comportamentali, attraverso la realizzazione di ambienti di apprendimento che promuovano la crescita personale di tutti gli alunni; inoltre potranno acquisire competenze e tecniche necessarie per gestire tutte quelle situazioni di disregolazione emotiva/comportamentale già conclamate e che creano numerose difficoltà nella quotidianità del gruppo classe e delle sue dinamiche.



I CINQUE MODULI SUI QUALI SI STRUTTURA LA DBT

Abilità nucleari di Mindfulness

Le abilità di mindfulness insegnano ai giovani a focalizzare l'attenzione, a prestare attenzione a una cosa alla volta e acquisire maggiore consapevolezza del momento presente anziché farsi distrarre dai pensieri sul passato e sul futuro. Si tratta di abilità fondamentali, non solo per la regolazione delle emozioni, ma anche ai fini dello studio e della concentrazione a scuola.

Tolleranza della sofferenza

L'obiettivo delle abilità di tolleranza della sofferenza nel programma DBT STEPS-A è quello di ridurre i comportamenti impulsivi in ambienti diversi. In sostanza, ciò vuol dire meno episodi d'ira, controversie, lezioni saltate e meno aggressività a scuola. La riduzione dell'impulsività attraverso l'applicazione di strategie di tolleranza della sofferenza comporta notevoli vantaggi perché fa diminuire le situazioni in cui si rischia d'incorrere in provvedimenti disciplinari e, allo stesso tempo, porta a un miglioramento dei risultati scolastici.

Percorrere la via di mezzo

Percorrere la via di mezzo migliora la comunicazione e la comprensione reciproca. Nel modulo vengono proposti esercizi per migliorare la capacità di cogliere il punto di vista dell'altro e metterlo in relazione con il proprio. Attraversare il cammino di mezzo significa operare un bilanciamento tra accettazione e cambiamento

Regolazione emotiva

Regolazione emotiva

Le abilità di regolazione emotiva sono fondamentali per gli adolescenti, in modo particolare per quelli emotivamente sensibili e reattivi ai quali non risulta facile superare l'eccitazione emotiva. Riuscire a prendere decisioni non dettate dalla forte pressione emotiva consente agli studenti di prenderne di efficaci con maggiore probabilità.

Efficacia interpersonale

Gestire le relazioni interpersonali mantenendo il rispetto per sé e l'altro, allenando la capacità di perseguire i propri obiettivi, esprimere i propri bisogni e saper dire di no in modo assertivo. Le abilità insegnate nel modulo vanno a vantaggio di ogni tipo di rapporto, quello con i compagni, con gli insegnanti, il personale scolastico. Grazie a delle buone abilità di efficacia interpersonale, può essere ridotto lo stress provocato da problemi quali l'emarginazione da parte dei compagni o la mancanza di comunicazione con gli insegnanti. Inoltre, migliorare l'efficacia interpersonale complessiva tra gli studenti crea il potenziale per un cambiamento generale nella cultura delle interazioni tra studenti.



DBT SKILLS NELLE SCUOLE

SKILLS TRAINING PER LA REGOLAZIONE EMOTIVA NEGLI ADOLESCENTI (DBT STEPS-A)

PROGRAMMA

I giorno 14 febbraio dalle ore 09:30 alle ore 18:30

Introduzione al corso
Linee guida per la classe
Teoria biosociale
Gli assunti di base della filosofia dialettica
Dilemmi adolescenziali

II giorno 15 febbraio dalle ore 09:00 alle ore 18:00

Dalle 9 alle 13

Mindfulness
Mente saggia
Abilità di contenuto («cosa»)
Abilità formali («come»)

Dalle 14 alle 18

Tolleranza della sofferenza
Introduzione alle abilità di sopravvivenza alla crisi e ACCETTA
Autoconsolazione e VARIARE (in meglio)
Abilità TIP
Pro e contro
Introduzione alle abilità di accettazione della realtà e accettazione radicale
Direzionare la mente e Disponibilità
Mindfulness dei pensieri del momento

III giorno 16 febbraio dalle ore 09:00 alle ore 18:00

Dalle 9 alle 13

Regolazione emotiva
Obiettivi della regolazione emotiva;
funzione delle emozioni
Descrivere le emozioni
Verificare i fatti e Azione opposta
Problem solving
A dell'abilità ABC PLEASE
BC PLEASE dell'abilità ABC PLEASE
L'abilità dell'onda — Mindfulness delle emozioni del momento

Dalle 14 alle 18

Efficacia interpersonale
Definizione degli obiettivi
DEAR MAN
GIVE
FAST

Valutare le opzioni

Studio Individuale : 1 ora



DBT SKILLS NELLE SCUOLE

SKILLS TRAINING PER LA REGOLAZIONE EMOTIVA NEGLI ADOLESCENTI (DBT STEPS-A)



CORSO A NUMERO CHIUSO : Massimo 40 partecipanti
**Corso di formazione di 25 ore - ACCREDITATO DAL MIUR (art. 5,
comma 5 Direttiva n. 90 del 2003)**

COSTI

ENTRO IL 20 GENNAIO 2020

250 euro **socio AIDAI** (per diventare socio AIDAI consultare la pagina www.aidaiassociazione.com, accedere alla sezione regionale di pertinenza e scaricare il modulo di iscrizione socio)

290 euro **insegnanti iscritti con carta Docente**, CORSO PUBBLICATO SU PIATTAFORMA SOFIA CON CODICE IDENTIFICATIVO 38611

300 euro **non soci**

DOPO IL 20 GENNAIO 2020

290 euro **socio AIDAI** (per diventare socio AIDAI consultare la pagina www.aidaiassociazione.com, accedere alla sezione regionale di pertinenza e scaricare il modulo di iscrizione socio)

290 euro **insegnanti iscritti con carta Docente** CORSO PUBBLICATO SU PIATTAFORMA SOFIA CON CODICE IDENTIFICATIVO 38611

340 euro **non soci**

**24 crediti
ECM**

MODALITA' DI PAGAMENTO

- Bonifico Intestato ad A.I.D.A.I. TOSCANA, CONTO BANCOPOSTA FIRENZE
Iban: IT91 B076 0102 8000 0006 2593 736 Causale : Corso DBT STEPS-A (se socio, indicare la sezione AIDAI di appartenenza)

- Versamento tramite bollettino postale sul conto corrente postale n. 62593736 intestato a: AIDAI-TOSCANA: Sede legale viale F. Redi n°127 cap 50144 Firenze

CREDITI ECM

Sono stati richiesti 24 Crediti ECM per professioni sanitarie.

ISCRIZIONE

L'iscrizione sarà ritenuta valida solo dopo avere inviato scheda di iscrizione e copia del bonifico/bollettino alla mail aidai.toscana@gmail.com e info@ipsico.it



www.aidaiassociazione.com

www.ipsico.it



Info: aidai.toscana@gmail.com; info@ipsico.it t el 0552466460