PROGRAMMA FORMATIVO

L’Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato un nucleo fondamentale di abilità psico-sociali (Decision making, Problem solving, Creatività, Senso critico, Comunicazione efficace, Relazioni interpersonali, Autocoscienza, Empatia, Gestione delle emozioni, Gestione dello stress) che, indipendentemente dal contesto socio-culturale di riferimento, sono ritenute centrali nella promozione della salute. Si tratta delle life skill, definite come “…quelle competenze sociali e relazionali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana, rapportandosi con fiducia a se stessi, agli altri e alla comunità…”. Nel panorama nazionale ed internazionale, le attività di prevenzione in ambito scolastico basate sul potenziamento delle life skill rappresentano uno degli approcci innovativi più efficaci per quanto riguarda l’intervento con gli studenti. Gli interventi basati sul potenziamento delle life skill si sono dimostrati efficaci nella promozione della salute e nella prevenzione di molti comportamenti a rischio, specie se rivolti a giovani in età evolutiva (ad es. studenti delle scuole primarie, secondarie di primo grado).

In questo progetto utilizzeremo un programma di prevenzione all’uso e abuso di sostanze validato scientificamente e dimostratosi capace di ridurre il rischio a lungo termine dell’uso/abuso di alcol, tabacco e droghe (ma anche violenza e bullismo).

Il LifeSkills è un programma educativo-promozionale che si focalizza sulle capacità di resistenza all’adozione di comportamenti a rischio all’interno di un modello più generale di incremento delle abilità personali e sociali. In particolare il programma agisce su: • competenze personali, quali problem-solving, decision-making; • abilità sociali, quali l’assertività o la capacità di rifiuto; • percezioni e informazioni sulle sostanze. Il programma mira ad aumentare nei soggetti le capacità di gestione delle sfide quotidiane e a favorire un maggior senso di controllo personale. A tal fine, ad esempio, cerca di intervenire sui diversi fattori implicati nell’uso e abuso di sostanze, siano essi relativi alle influenze esterne (l’ambiente, i media, i pari, ecc.) e sia a fattori psicologici interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.). L’azione su tali fattori rende possibile contrastare la motivazione delle persone ad usare droghe, ridurre la vulnerabilità e la suscettibilità alla pressione esterna e diminuire così il ricorso alle droghe.

**CONTENUTI PERCORSO FORMATIVO**

**14/4 PRIMO INCONTRO**

* Accoglienza dei partecipanti (aspettative, motivazioni, bisogni…)
* Presentazione del progetto, obiettivi del corso e condivisione della modalità formativa (lezioni frontali interattive, lavori di gruppo)

*Dr.ssa Maria Giovanna Gruosso (psicoterapeuta)*

*Dr.ssa Maddalena Ciano (psichiatra/psicoterapeuta)*

* Introduzione al concetto di dipendenza: il punto di vista neuro – biologico

**24/4 SECONDO INCONTRO**

* La dipendenza dal punto di vista psicologico : definizioni, caratteristiche comuni a tutte le dipendenze, la dipendenza da sostanze psicoattive, le dipendenze comportamentali
* La prevenzione delle dipendenze : il modello della Life Skills Education

*Dr.ssa Maria Giovanna Gruosso (psicoterapeuta)*

*Dr.ssa Sabrina Caprella (psicologa della ASL di Verona)*

**28/4 TERZO INCONTRO**

* Saper prendere decisioni
* Il senso critico

*Dr.ssa Maria Giovanna Gruosso (psicoterapeuta)*

*Dr.ssa Maddalena Ciano (psichiatra/psicoterapeuta)*

**08/05 QUARTO INCONTRO**

* L’autostima

*Dr.ssa Sabrina Caprella (psicologa della ASL di Verona)*

*Dr.ssa Maria Giovanna Gruosso (psicoterapeuta)*

**12/5 QUINTO INCONTRO**

* Le emozioni
* La gestione dello stress

*Dr.ssa Maria Giovanna Gruosso (psicoterapeuta)*

*Dr.ssa Maddalena Ciano (psichiatra/psicoterapeuta)*

**21/5 SESTO INCONTRO**

* La capacità di relazione e di comunicazione

*Dr.ssa Maria Giovanna Gruosso (psicoterapeuta)*

*Dr.ssa Maddalena Ciano (psichiatra/psicoterapeuta)*

**29/5 SETTIMO INCONTRO**

* L’assertività e la capacità di dire no

*Dr.ssa Sabrina Caprella (psicologa della ASL di Verona)*

*Dr.ssa Maria Giovanna Gruosso (psicoterapeuta)*

**4/6 OTTAVO INCONTRO**

* Lo sviluppo individuale e sociale : l’adolescenza
* Sintesi del percorso formativo
* Organizzazione dell’evento finale

*Dr.ssa Maria Giovanna Gruosso (psicoterapeuta)*

*Dr.ssa Maddalena Ciano (psichiatra/psicoterapeuta)*

**08/6 EVENTO FINALE**