

Proposta di co-progettazione con AUSL, scheda sintetica del progetto DBT insegnanti

L'iniziativa nasce dall'esigenza, sempre più evidente nel contesto scolastico, di offrire ai docenti strumenti concreti per la gestione dello stress, la regolazione emotiva e il miglioramento delle competenze relazionali, in un periodo storico caratterizzato da elevata complessità educativa e da un significativo carico emotivo professionale.

La Dialectical Behavior Therapy (DBT) è un approccio psicoterapeutico evidence-based, originariamente sviluppato per il trattamento della disregolazione emotiva, oggi ampiamente adattato anche a contesti educativi e preventivi. L'applicazione in ambito scolastico si configura come intervento di promozione del benessere e di prevenzione del disagio, rivolto al personale docente di scuola secondaria di primo e secondo grado (medie e superiori).

Il modulo formativo proposto è finalizzato a fornire agli insegnanti competenze pratiche e strumenti operativi per:

- riconoscere e gestire i processi di disregolazione emotiva negli studenti;
- promuovere abilità di regolazione emotiva, tolleranza allo stress e consapevolezza (mindfulness) in classe;
- favorire un clima scolastico inclusivo, sicuro e orientato al benessere.
- fornire strumenti per la gestione dello stress e delle situazioni conflittuali in classe;
- potenziare abilità di efficacia interpersonale con studenti, colleghi e famiglie;
- favorire il benessere professionale e contribuire alla prevenzione del burnout.

L'intervento prevede una struttura modulare, integrando momenti teorici, esercitazioni pratiche e supervisione, con l'obiettivo di facilitare la trasferibilità delle competenze nella quotidianità didattica. Gli interventi svolti negli anni precedenti erano così strutturati:

- 10 moduli teorici, integrati con proposte esperienziali (es. role playing)
- 2 moduli di supervisione e consolidamento, finalizzati alla rielaborazione delle esperienze applicative nel contesto scolastico, svolti al termine dei primi 10 dopo una pausa di 2 settimane

Il calendario definitivo potrà essere concordato in base alle esigenze organizzative degli istituti scolastici e alla disponibilità dei partecipanti.