

SEMINARI DI AGGIORNAMENTO

DIPENDENZA

2-3

VIOLENZA

3-5

FAMIGLIA

6

DISTURBI
ALIMENTARI

7

I 5 Centri Specialistici del Forum Prevenzione offrono diversi seminari di aggiornamento per operatori/ci di vari settori sui principali temi della dipendenza, dei disturbi alimentari, della violenza, dei media, dell'educazione e della famiglia. Con questo opuscolo desideriamo offrirvi una panoramica degli eventi previsti per il periodo 2020/21.



Alcune di queste offerte sono proposte anche online in un formato adattato.



FORUM PREVENZIONE

Per informazioni e iscrizioni
rivolgersi a FORUM PREVENZIONE
0471 324801 · info@forum-p.it · www.forum-p.it



Principi base della prevenzione delle dipendenze

Che prevenire sia meglio di curare è indiscusso. La prevenzione delle dipendenze è una disciplina relativamente giovane, ma guarda comunque ad un interessante sviluppo professionale che ha dimostrato più volte come solo la cooperazione di molti contribuisce a mantenere in vita i temi rilevanti.

Ovviamente, questo richiede obiettività, professionalità e determinate strategie, che negli ultimi anni sono diventate sempre più professionali. Nella formazione verranno trasmesse le conoscenze di base sul fenomeno della dipendenza e la sua terminologia e verranno discusse ulteriormente le strategie di prevenzione, sia a livello teorico che pratico. Il seminario è progettato per far sì che i/le partecipanti possano riportare nei loro diversi ambiti di lavoro le informazioni ricevute.

Gruppo target: insegnanti, operatori/ci sanitari/e, sociali e dei centri giovani

Durata: 1 giornata

Se i/le giovani consumano droghe...

Un seminario per enti con incarichi educativi

Nell'ambito delle attività educative, il consumo di sostanze legali e illegali da parte dei/le giovani porta spesso all'insicurezza, a richieste eccessive o a conflitti. Qual'è l'approccio giusto? Che responsabilità ha l'istituzione nei confronti del luogo, dei genitori, dell'ambiente? Quale in confronto all'adolescente? Quali regole, ma anche limiti, devono essere fissati? Un atteggiamento autentico e trasparente nei confronti di tutti gli/le attori/ci è importante per un approccio professionale. Questo è anche l'obiettivo principale del seminario.

Esso comprende input teorici sul consumo e le sostanze, aspetti del colloquio motivazionale e l'elaborazione di esempi di casi. In questo modo, sulla base delle conoscenze teoriche e dell'attività pratica, vengono trasmessi approcci per delle misure preventive. Inoltre, vengono forniti suggerimenti per un atteggiamento riflessivo, centrato sulla persona, che riduca i rischi e promuova la competenza nei rapporti con i/le consumatori/ci.

Gruppo target: collaboratori/ci dei team dei convitti, scuole e centri giovani

Durata: 1 giornata

Cosa si dovrebbe sapere sulle droghe...

Un seminario sulle sostanze

Droghe, narcotici, stupefacenti che creano dipendenza.....molti termini, molti pregiudizi e ancora di più i miti che si intrecciano intorno alle sostanze psicoattive. Anche in Alto Adige il consumo di sostanze legali e illegali tra adolescenti e adulti è una realtà, per cui è necessaria una visione obiettiva della materia per consentire un'azione professionale. Il seminario chiarisce le mezze verità e dà informazioni scientificamente fondate sulle sostanze, gli effetti e i rischi. I/le partecipanti avranno modo di dare uno sguardo al mondo dei/le consumatori/ci, alle attuali tendenze e sviluppi e al concetto di riduzione del rischio come possibile risposta.

Gruppo target: collaboratori/ci del lavoro con i/le giovani e sociale, educatori/ci, pedagogisti/e sociali, psicologi/e, moltiplicatori/ci dei settori del sociale e della salute e nell'ambito della consulenza e sostegno

Durata: 1 mezza giornata

Quando tutto crolla...

Un seminario sull'uso ricreativo di droghe e l'abbandono scolastico

L'abbandono scolastico può essere un evento con conseguenze a lungo termine sia per le persone coinvolte che per il contesto. Retrosce e motivi spesso rimangono nascosti. Incertezze e dubbi su una corretta gestione, soprattutto con le persone coinvolte, sono frequenti. Lo stesso vale per il contatto con i/le consumatori/ci di sostanze psicoattive. Il seminario si basa sui risultati del progetto di ricerca del FSE „Abbandono scolastico e consumo di droghe a scopo ricreativo“.

Obiettivi del seminario sono:

- La diffusione dei risultati della ricerca
- Promuovere un approccio multifattoriale al fenomeno dell'abbandono scolastico e del consumo di droghe a scopo ricreativo
- La divulgazione di suggerimenti per un atteggiamento riflessivo, centrato sulla persona, che riduca il rischio e promuova la competenza nell'affrontare entrambi i problemi

Sulla base degli input teorici e dell'attività pratica, ai/le partecipanti verranno proposti approcci sulla rilevazione e sull'intervento precoce.

Gruppo target: collaboratori/ci nel lavoro giovanile, educatori/ci, pedagogisti/e sociali, psicologi/e, insegnanti, moltiplicatori/ci operanti nell'ambito sociale, giovanile e della salute così come dell'ambito della consulenza e accompagnamento per giovani

Durata: 1 giornata

Crescere nel mondo digitale



I/le nostri/e figli/le appartengono a quella generazione che è di casa nel mondo digitale fin dalla più tenera età.

Questi mondi sono costituiti da social network, piattaforme fotografiche e video, giochi emozionanti e parchi giochi digitali. In primo piano c'è lo scambio con i/le coetanei/e, il relax e l'intrattenimento. Questi mondi sono così attraenti perché soddisfano bisogni basilari particolarmente importanti nella fase di sviluppo, come relazione, sicurezza, autostima e autorealizzazione. Questi bisogni vengono soddisfatti da numerosi servizi online, per lo più gratuiti, progettati per vincolare fortemente i/le loro utenti e per invogliarli/le a interagire con loro. Il seminario offre una panoramica sull'uso dei media da parte di bambini/e e adolescenti e spiega cosa significano per la crescita. Vengono spiegati i concetti e i meccanismi che stanno dietro le offerte online e le ambivalenze legate al mondo digitale. La formazione fornisce agli/le specialisti/e in ambito pedagogico approcci pratici per promuovere e sostenere un uso critico e autodeterminato dei media.

Gruppo Target: collaboratori/ci nel lavoro giovanile, educatori/ci, pedagogisti/e sociali, psicologi/e, insegnanti, moltiplicatori/ci nell'ambito giovanile sociale e della salute

Durata: 1 giornata

JU & MI – Il colloquio motivazionale nel lavoro con i/le giovani

I/le giovani con un consumo problematico di sostanze o un comportamento rischioso raramente prendono l'iniziativa di contattare le istituzioni per farsi aiutare. Per loro gli/le animatori/ci giovanili e gli/le educatori/ci possono essere persone di riferimento importanti. Spesso hanno stretti contatti con i/le giovani e sono quindi importanti interlocutori. L'obiettivo della formazione è quello di sviluppare una migliore comprensione dei comportamenti a rischio dei/le giovani e, sulla base del Colloquio Motivazionale, riflettere con i/le ragazzi/e coinvolti i comportamenti a rischio. I/le giovani possono così essere in grado di prendere in considerazione la possibilità di cambiare il proprio comportamento o essere più disponibili ad accettare un'offerta professionale di aiuto. Questa formazione può essere un arricchimento per chiunque si trova a dover motivare persone giovani.

Gruppi target: collaboratori/ci nel lavoro con i/le giovani, educatori/ci, pedagogisti/e sociali, psicologi/e, moltiplicatori/ci operanti nell'ambito sociale, giovanile e della salute così come dell'ambito della consulenza e accompagnamento per giovani

Durata: 2 giornate

Il colloquio motivazionale

Sia nel settore sanitario che in quello sociale, gli/le operatori/ci - sia attraverso le proprie valutazioni professionali che attraverso le richieste delle persone stesse - si confrontano ripetutamente con situazioni in cui un cambiamento di comportamento sembra sensato e necessario. Per rafforzare la volontà di cambiamento e allo stesso tempo incontrare le persone con empatia e comprensione, il Colloquio Motivazionale si è dimostrato uno stile comunicativo adatto. Nel contesto della formazione, verranno presentati l'approccio centrato sulla persona che sta alla base di questa tecnica e le possibilità pratiche per un colloquio in un contesto professionale.

Gruppo Target: personale specialistico dell'ambito sociale e sanitario

Durata: 2 giornate



FORUM PREVENZIONE

Violenza

“Non posso non essere connesso!!” - Sfide, risorse e rischi del digitale

NEW



Utilizzare i media nel lavoro con i/le bambini/e e i/le giovani e reagire agli aspetti problematici

I media digitali fanno parte della vita dei/le bambini/e e dei/le giovani di oggi. Si incontrano su YouTube o Instagram, e passano molto tempo con gli/le amici/e nei videogiochi e giochi digitali. L'obiettivo del seminario è quello di fornire ai/le professionisti/e che lavorano con i/le ragazzi/e le conoscenze di base sui contenuti, sulle offerte e sui meccanismi (manipolativi) di Internet. Inoltre, come affrontare e utilizzare il tema dei media anche nel loro lavoro e come reagire ad un uso problematico.

La prima parte del seminario offre una panoramica sugli spazi digitali che usano i/le ragazzi/e spiegando le esigenze e i bisogni che stanno alla base dell'uso dei social media, delle piattaforme web o dei videogiochi. D'altra parte, vengono spiegati i meccanismi che ci portano ad usare continuamente e sempre più frequentemente questi dispositivi. Nella seconda parte verranno spiegati gli aspetti critici legati all'uso dei media digitali. Si tratteranno contenuti problematici come; discorsi di odio, notizie false, pornografia infantile, ma anche il ritiro sociale ed il cyberbullismo che coinvolgono tanti/e ragazzi/e. L'ultima parte verrà dedicata alla discussione e allo sviluppo di strategie e metodi per il lavoro professionale con i nostri clienti. Come possiamo sfruttare al meglio gli aspetti positivi dei media digitali e reagire prontamente a contenuti e forme di utilizzo critici e problematici?

Gruppo target: educatori/ci, moltiplicatori/ci, professionisti/e

Durata: 1 mezza giornata o 1 giornata

Formazione bilingue in collaborazione con il **Centro Specialistico Dipendenze**



FORUM PREVENZIONE

Violenza

Al lavoro col mal di pancia

Mobbing e discriminazione sul posto di lavoro

Bisogni, interessi o aspettative diverse sul posto di lavoro suscitano spesso conflitti irrisolti, lotte di potere, discriminazioni o casi di mobbing. Le conseguenze della violenza psicologica e del mobbing solitamente sono di vasta portata sia per le persone colpite, che per l'intera organizzazione. Ne risulta un'atmosfera di paura e insicurezza, così come un clima di tensione tra i dipendenti o gruppi di lavoro.

Questo seminario aiuta a sensibilizzare tutti i coinvolti, cercando di dare nuovi spunti e prospettive sul fenomeno.

Domande centrali e contenuto del seminario:

- Illustrazione dei vari aspetti del mobbing e della discriminazione
- Condizioni di formazione del fenomeno
- Caratteristiche e sviluppo di un caso di mobbing
- Effetti reali sulle persone colpite
- Possibilità di azione in un caso concreto di mobbing

Gruppo target: persone in posizioni manageriali, moltiplicatori/ci e interessati/e

Durata: 1 mezza giornata o 1 giornata

NEW

Bullismo e cyberbullismo

Agire insieme

Il bullismo e il cyberbullismo sono temi attuali che coinvolgono spesso bambini/e e giovani. Per incoraggiare lo spirito di collaborazione all'interno di una classe o di un gruppo serve accortezza, reciproco rispetto e capacità di gestire i conflitti senza violenza. Si parla di bullismo quando una persona (o un gruppo) per un periodo prolungato di tempo ferisce intenzionalmente qualcuno. Può trattarsi di botte, strappi, insulti, offese, risate, ricatti o esclusioni. Anche molti gesti apparentemente „di piccola portata” e provocazioni continue ne fanno parte. Il bullismo difatti avviene solo quando il contesto circostante, cioè i/le compagni/e di classe, gli/le insegnanti e gli altri soggetti interessati, tollerano o non colgono il fenomeno.

Il focus dell'incontro comprenderà i seguenti temi e problemi:

- Che cosa sono il bullismo e il cyberbullismo?
- Qual è la differenza tra conflitto fra bambini/e, giovani e bullismo?
- Come nascono il bullismo e il cyberbullismo?
- Che cosa fare nel caso specifico in cui sussistono bullismo e/o cyberbullismo?
- Come possiamo proteggere e sostenere le vittime?
- Come può la convivenza essere adeguatamente supportata e promossa in aula?

Gruppo target: genitori, insegnanti, interessati/e, operatori/ci sociali e di centri giovani, moltiplicatori/ci, responsabili politici e media

Durata: 1 mezza giornata o 1 giornata

Essere giovani può far male!

Prevenzione dei suicidi in adolescenza

NEW

Oltre a una moltitudine di opportunità, l'adolescenza porta con sé anche esperienze dolorose.

Tutti noi sviluppiamo strategie di coping nel corso della nostra vita, ma alcune di queste strategie sono associate a rischi e in casi estremi possono anche essere pericolose per la vita.

La famiglia, la scuola e l'ambiente circostante sono contatti importanti per i/le giovani e possono offrire loro una guida in situazioni di esistenza difficile e contribuire allo sviluppo delle competenze chiave della vita.

Lo scambio con persone di fiducia è della massima importanza per affrontare le sfide. Inoltre, in tutta la provincia esistono diversi sistemi di sostegno a cui i/le giovani possono rivolgersi in situazioni di emergenza.

L'evento si concentrerà sui seguenti argomenti:

- Giovani, compiti di sviluppo e strategie di gestione
- Comportamenti suicidari negli/le adolescenti
- Cause e motivi del comportamento suicidario
- Come possono le famiglie, le scuole e i moltiplicatori/ci rafforzare i/le giovani?
- Affrontare le minacce e i tentativi di suicidio
- Il sistema di sostegno per i/le giovani e i/le loro referenti

Gruppo target: genitori, insegnanti, persone interessate, moltiplicatori/ci, operatori/ci sociali e giovanili

Durata: 1 mezza giornata o 1 giornata

Dove finisce il divertimento?!

Il superamento dei limiti nella sessualità

NEW

Molte donne, ma anche uomini, sono stati in qualche forma, molestati sessualmente sia in contesti professionali ma anche del divertimento o del tempo libero. L'attraversamento dei confini sessuali è un argomento attuale ma ancora tabù. C'è spesso la tendenza a banalizzare il problema che però porta all'impotenza o al dubbio di sé tra le persone che si domandano: ho forse frainteso un complimento, un gesto, un tocco? Fino a dove posso spingermi con l'altra persona? A che punto si supera la linea? Come faccio a far capire agli altri dove sono i miei confini? Come posso reagire o agire in modo appropriato? Che si tratti di malintesi o di molestie, le violazioni dei confini in ambito sessuale sono un argomento da non sottovalutare. Attraverso contributi teorici, esercizi e riflessioni personali, questo seminario mira ad aumentare la consapevolezza del superamento dei confini sessuali e a sviluppare approcci alle soluzioni.

Contenuti:

- Definizioni e delimitazioni
- Percepire i propri limiti e quelli degli altri
- Il linguaggio come chiave: comunicazione verbale e non verbale
- Indicatori di una corretta relazione o di un superamento dei limiti
- Opzioni di prevenzione
- Riflessione

Gruppo target: educatori/ci, professionisti/e, collaboratori/ci di associazioni pubbliche o private, moltiplicatori/ci

Durata: 1 mezza giornata o 1 giornata



Imparare a considerare il proprio benessere psicologico

Il lavoro con i/le bambini/e e i genitori comporta spesso sfide e pressioni. Spesso gli/le educatori/ci pretendono troppo da se stessi/e, finiscono così per scontrarsi con i propri limiti. Nel corso della formazione, prenderemo in considerazione casi di questo tipo e forniremo consigli per autotutelarsi ed evitare così il rischio di sovraccarico. Atteggiamenti e comportamenti che favoriscono il proprio benessere psicologico giovano anche alle persone di cui ci prendiamo cura.

Gruppo target: assistenti all'infanzia, pedagogisti/e, educatori/ci, Tagesmütter, insegnanti di scuola dell'infanzia, volontari/e, moltiplicatori/ci

Durata: 1 mezza giornata o 1 giornata

Un indiano non conosce il dolore!

Favorire lo sviluppo emozionale dei/le bambini/e

Un momento disperati, l'attimo dopo sprizzanti di gioia o mortalmente arrabbiati: mentre Clara si lascia completamente andare, Leo si ritira muto in un angolino. Nessuno sa vivere e dimostrare le proprie emozioni quanto un/a bambino/a. In questo seminario imparerete come porvi di fronte ai diversi universi emozionali dei più piccoli e come favorirne la percezione e l'espressione da parte loro. Attraverso un approccio attento alle emozioni infantili, infatti, potrete rafforzare nel/la bambino/a la coscienza e la consapevolezza di sé.

Gruppo target: assistenti all'infanzia, pedagogisti/e, educatori/ci, Tagesmütter, insegnanti di scuola dell'infanzia, volontari/e, moltiplicatori/ci

Durata: 1 mezza giornata o 1 giornata

Media digitali e i più giovani

NEW

Cosa considerare quando si ha a che fare con i media digitali e bambini piccoli

Molto prima che tanti/e bambini/e abbiano un dispositivo proprio, i media digitali sono già parte integrante della loro vita quotidiana: guardano genitori e fratelli navigare in rete. Per i/le bambini/e usare i dispositivi digitali è anche un modo per attirare l'attenzione dei genitori. Allo stesso tempo, sanno già come usare lo smartphone per arrivare alla loro app preferita o passare al video successivo.

È quindi importante pensare a come possiamo accompagnare i/le nostri/e figli/e nella loro educazione "digitale", come possiamo diventare persone di riferimento affidabili e che significato ha il nostro ruolo di modello.

Il seminario affronterà questi temi e fornirà una panoramica del significato, dei rischi e delle potenzialità dei media digitali e dell'uso dei media da parte dei/le più giovani. Sono argomenti utili per confrontarsi in modo corretto con il mondo digitale: rafforzare l'autoefficacia e la consapevolezza di sé, dire no, chi può sapere delle cose di me. Il significato che i/le bambini/e danno all'amicizia, privacy o sicurezza ha un'influenza significativa sul loro uso successivo e indipendente dei media.

Gruppo target: professionisti/e dell'assistenza all'infanzia, dell'asilo e della scuola elementare

Durata: 1 mezza giornata



FORUM PREVENZIONE

Infes

CENTRO SPECIALISTICO
DISTURBI ALIMENTARI

Mindfulness Eating

Un seminario per chi vuole imparare a mangiare con più consapevolezza ascoltando il proprio corpo

L'alimentazione pare essere un tema rilevante per molte persone. Ciononostante poche persone riflettono sul proprio comportamento alimentare. Molti mangiano troppo in fretta, o troppo, oppure mangiano facendo altre cose e così non riconoscono i segnali del proprio corpo.

In questo seminario cercheremo di capire i sette tipi di fame, di scoprire cosa digeriamo meglio, qual è il sapore del cibo naturale e la differenza tra appetito, golosità e sazietà.

Facendo piccoli esperimenti e assaggi, ognuna/o farà le proprie scoperte che la/lo porteranno a trovare l'alimentazione giusta per se stessa/o.

Gruppo target: persone interessate (max. 12)

Durata: 9 ore suddivise in un giorno e mezzo o in tre serate

Il corpo idolatrato

Giovani tra diete, palestra e piercing

Mai come oggi l'estetica del corpo è stata tanto importante. Le immagini di corpi perfetti ci raggiungono ovunque. La pressione che viene esercitata specialmente dai social sui/le giovani ad avere un corpo che corrisponda alle norme sociali è molto forte.

Si è inoltre diffusa la convinzione, che il corpo che abbiamo dipenda da noi. Basta un po' di costanza e autodisciplina e ovviamente di soldi. La conseguenza sono sensi di colpa e stress, soprattutto in chi non ha gli strumenti per difendersi, come appunto i/le più giovani.

In questo seminario cercheremo di capire il fenomeno del culto del corpo e dell'insoddisfazione del corpo, attraverso dati raccolti in tutta Europa.

Il seminario offrirà anche spunti di riflessione sul rapporto col proprio corpo, affinché chi è a contatto con i/le giovani possa fungere da buon esempio.

Gruppo target: insegnanti, operatori/ci giovanili, educatori/ci e persone interessate (max. 16)

Durata: 1 giornata

Riconoscere e prevenire un disturbo alimentare

Formazione per insegnanti, educatori/ci e operatori/ci giovanili

Quando una ragazza si ammala di anoressia, bulimia o abbuffate compulsive, insegnanti ed educatori/ci si fanno molte domande su come comportarsi. In questo corso di formazione cercheremo di capire come nasce un Disturbo del Comportamento Alimentare (DCA), come parlarne e come prevenirlo.

La formazione è organizzata in tre moduli:

1. modulo: informazioni di base sui DCA

- Cos'è un DCA, come nasce, come si manifesta, come lo si riconosce
- Spazio per discussione e domande
- Terapia e cura in Alto Adige
- Come e dove informarsi, libri, siti

2. modulo: rafforzare le proprie competenze nell'affrontare un DCA

- Come dare il buon esempio ai/le giovani? Riflessione sul rapporto col proprio corpo
- Come comportarsi a scuola – in convitto – centro giovanile. Discussione attraverso esempi o casi specifici
- Allenamento delle proprie competenze in giochi di ruolo

3. modulo: come prevenire un DCA

- Capire l'importanza dei social media e la loro influenza sull'immagine corporea
- Metodi, esercizi, materiale didattico per la prevenzione nelle scuole

Gruppo target: insegnanti, educatori/ci, operatori/ci giovanili (max. 20)

Durata: 2 ore per ogni modulo

Pratiche alimentari e diete varie: cosa è sano e cosa no?

Corso di formazione per insegnanti

Mai come oggi si è parlato tanto di sana alimentazione. Questa attenzione al cibo ci ha dato più consapevolezza riguardo alle nostre abitudini, ma può anche creare insicurezze. In questo seminario metteremo a confronto le raccomandazioni nutrizionistiche con gli attuali trend alimentari. Inoltre vedremo come motivare bambini/e e giovani ad alimentarsi in maniera sana ed equilibrata in ambito scolastico e scuola materna.

Gruppo target: insegnanti di scuola dell'infanzia, scuola primaria e secondaria

Durata: 1 mezza giornata (4 ore solo teoria) oppure 1 giornata (8 ore con esempi ed esercizi pratici)