

IL PROCESSO FORMATIVO E I CONTENUTI DEGLI INCONTRI

IL PROCESSO FORMATIVO

Il processo di apprendimento procede secondo il metodo SIPA (*Structure Involvement Process Appliation*) e in particolare:

1. Il formatore struttura l'incontro specificando lo scopo e le attività da svolgere;
2. Coinvolge i partecipanti attraverso l'esperienza diretta;
3. Realizza l'integrazione cognitiva dell'esperienze fatte:
 - Cos'è accaduto?
 - Come ti sei sentito?
 - Cos'hai appreso?
4. applicazione delle abilità acquisite nel luogo di vita.

I CONTENUTI

(solo per Percorsi di Sostegno alla Genitorialità)

- L'ascolto;
 - L'ascolto attivo;
 - Laboratorio sull'ascolto;
 - Laboratorio sull'ascolto attivo;
 - I metodi tradizionali d'aiuto ai problemi dei figli;
 - Le barriere della comunicazione;
 - I messaggi in prima persona;
 - L'empatia e la congruenza;
 - Abbassare la temperatura emotiva;
 - La gerarchia dei bisogni di Maslow;
 - La risoluzione dei conflitti di bisogni;
 - La risoluzione dei conflitti di valori;
 - Le 4 fasi del processo di apprendimento.
- 1° incontro
- 2° incontro
- 3° incontro
- 4° incontro



La scuola: modalità di attivazione degli interventi

Gli incontri si attivano a seguito di richiesta delle singole istituzioni scolastiche.

Essa va inoltrata, dopo breve contatto telefonico con il responsabile, al numero di fax: 095 7975071 con la dicitura "alla cortese attenzione del dott. Salvo Palumbo. Educazione alla Salute" e verrà presa in considerazione secondo l'ordine di arrivo.

Sarà cura dell'istituzione scolastica provvedere all'organizzazione logistica degli incontri (apertura dell'aula secondo l'orario concordato, setting dell'aula con sedie disposte a cerchio, videoproiettore, pulizia della stessa).

Ove tali requisiti non potessero essere assicurati, informare il conduttore e i partecipanti per tempo e concordare altra data.

Per informazioni contattare
il dott. Palumbo al: 095 7975021 oppure al 329 1041 494

A partire dall'A.S. 2016/2017,
l'U.O. di Promozione della Salute attiva, a richiesta, presso le
singole Istituzioni Scolastiche,
uno **Sportello di Counselling d'Aiuto***
per genitori, studenti, insegnanti.

* Il *Counselor* è un operatore nel campo del benessere e non deve essere confuso con altre professioni. Ha come obiettivo generale quello di offrire supporto e sostegno a individui, famiglie, gruppi o istituzioni per problemi di natura non psicopatologica per risolvere, attraverso le loro risorse, specifici momenti di difficoltà o crisi e sviluppare ulteriormente il proprio potenziale umano. Aiuta a prendere decisioni, a migliorare relazioni attraverso l'acquisizione di competenze comunicative efficaci. I concetti cui si ispira sono quelli di *empowerment* e *coping* tipici della tradizione culturale e metodologica della Promozione della Salute.



Salvo Palumbo

Ha una formazione psicosociale. Laureatosi in Scienze Sociologiche all'Università di Catania, si è specializzato in *Sociologia della Salute* presso l'Università di Bologna. Ha approfondito, con una metodologia esperienziale, le *dinamiche di gruppo* con la Facoltà di Psicologia di Palermo in un corso biennale residenziale a vertice gruppo/analitico. Presso lo I.A.C.P. di Roma (*Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona* per la formazione in Psicoterapia e Counselling), ha conseguito il titolo di *Counselor Professionista nella Relazione d'Aiuto (triennale)*, e presso la sede di Firenze dello stesso Istituto quello di *Formatore Autorizzato dei Corsi Gordon (Persone Efficaci, Insegnanti Efficaci, Genitori Efficaci)*. Ha pubblicato in proprio *Stare Meglio*, un vademecum sui percorsi di salute individuali e di gruppo. Inoltre presso il CEPAS di Caltanissetta ha seguito altri master e corsi nel campo della *comunicazione interpersonale*. Attualmente è responsabile dell'U.O. *Educazione alla Salute* del Distretto di Paternò. E' stato *trainer* in più di 100 corsi di formazione.

UNITÀ OPERATIVA PROMOZIONE DELLA SALUTE

Responsabile: dott. Salvo Palumbo

PROPOSTE FORMATIVE A.S. 2016/2017



La visione dell'uomo nelle attività di promozione della salute lo vede agente attivo nella gestione del proprio benessere.

Agli aspetti quindi di natura biologica della salute, campo del sapere medico, si associano quelli di natura sociale e psicologica.

Spesso anzi trascurare questi aspetti ha poi ricadute negative sulla salute biologica (pensiamo a stili di vita dannosi - alcol, fumo - o alle conseguenze negative che lo stress può avere sul nostro benessere. Esso infatti abbassa le nostre difese immunitarie facendoci ammalare più facilmente e guarire più lentamente).

La Promozione della Salute concepisce la persona come capace di far fronte ai problemi della propria esistenza e quindi del proprio benessere, attivando quel *potere interno* (coping) presente in ognuno di noi che emerge attraverso l'addestramento alle abilità sociali (life skills) fortificando così una immagine del sé più funzionale allo scopo.

Le parole chiave di tale processo sono:

✓ **empowerment**
(il potenziamento delle proprie risorse e delle proprie abilità);

✓ **coping**
(La capacità di far fronte alle difficoltà senza lasciarsi annientare da esse)



ASP
CATANIA

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

DISTRETTO DI PATERNÒ

Le buone abitudini...e le cattive

Il 95% di ogni cosa che pensiamo, sentiamo o facciamo dipende dalle nostre abitudini.

Tra queste vi sono le buone abitudini e le cattive, ovvero le abitudini che vi consentono di ottenere quello che volete e quelle invece che vi ostacolano.

Le buone abitudini **sono difficili da costruire ma è facile conviverci**, mentre le cattive abitudini si acquisiscono facilmente ma è difficile conviverci perché generano malessere, senso di frustrazione, conflitti.

I nostri percorsi formativi tendono a far acquisire buone abitudini in specifici campi del vivere quotidiano.

Come migliorare la nostra comunicazione?



1) ASCOLTARE.

Non esiste comunicazione senza ascolto. Spesso invece le persone si preoccupano di essere interessanti piuttosto che interessate, interrompono l'altro credendo di aver già "capito tutto" e pensando solo di affermare il proprio pensiero magari con le categorie mentali di cui dispongono frutto di stereotipi e pregiudizi;

2) CURARE LA COMUNICAZIONE NON VERBALE.

Diversi studi (Albert Mehrabian) ci dicono che nella comunicazione le parole contano solo il 7%. Il 93% dell'efficacia invece della nostra comunicazione - anche se in effetti lo psicologo citato si riferiva prevalentemente all'espressione dei nostri sentimenti - passa attraverso il nostro corpo e il paraverbale (tono, volume, ritmo della voce).

3) SINTONIZZARSI CON L'INTERLOCUTORE.

PERCORSI DI SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ

A partire dall'anno scolastico 2016/2017 la nostra attività si focalizzerà sulla funzione genitoriale.

Obiettivi

1. acquisire delle competenze che permettono di creare un clima familiare sereno;
2. favorire la crescita di un atteggiamento positivo nella relazione con i figli;
3. diminuire i rischi che i figli ricorrono a droghe o alcool;
4. aumentare le possibilità che i figli si impegnino negli studi;
5. accrescere nei figli una maggiore stabilità emotiva, maturità cognitiva e maggiore creatività.

A volte non basta l'amore che nutriamo per i nostri figli per garantire loro una crescita armoniosa. Occorre dotarsi di competenze relazionali/comunicative che favoriscono la loro comprensione e l'espressione dei loro sentimenti. Migliorare la nostra capacità di ascolto e *l'essere empatici* sono gli obiettivi primari di questo percorso

GRUPPO DI INCONTRO PER GENITORI

Obiettivi

1. permettere ai genitori di esprimere i propri sentimenti e le proprie esperienze personali;
2. Sviluppare una maggiore accettazione di sé stessi e degli altri;
3. Sviluppare un'autentica comunicazione interpersonale;
4. Offrire uno spazio di crescita personale

Il gruppo è universalmente riconosciuto come una risorsa per la soluzione a problemi e difficoltà di varia natura.

In esso trovano spazio la condivisione e la comprensione quando i loro membri devono far fronte a medesime difficoltà o problemi.

Si sprigiona un pensiero creativo, e cioè diversi modi di affrontare il medesimo problema che allarga la visione dello stesso o fa assumere altri e/o diversi punti di vista che consegnano ai partecipanti risorse nascoste e insospettabili (definizione del problema, lettura dei bisogni, espressioni dei sentimenti) che conducono alla soluzione del problema o ad una condizione ad essa prossima.

STRUTTURA E ORGANIZZAZIONE DEGLI INCONTRI

Struttura

Gli incontri sono strutturati per la creazione di un clima facilitante:

1. Empatia;
2. Accettazione positiva incondizionata;
3. Congruenza.

All'esordio di ogni incontro tutti i partecipanti esprimono le emozioni del momento e il loro stato d'animo nonché qualche riflessione personale.

Il conduttore, subito dopo il bollettino iniziale, tiene generalmente una lezione teorica di circa 20 minuti cui seguiranno delle esercitazioni pratiche ed il relativo processo di integrazione cognitiva.

Questa fase si concluderà alle ore 17.00 e dopo una pausa (in genere 20 min.) inizierà il gruppo di incontro che si concluderà alle ore 18.30

Durante l'incontro finale avrà luogo una valutazione del corso da parte di ogni singolo partecipante nonché l'integrazione cognitiva e la valutazione da parte del conduttore.

Organizzazione

Per entrambe i corsi si terranno n° 4 incontri di 3 ore ciascuno.

Gli incontri avranno luogo nel pomeriggio con cadenza settimanale dalle ore 15.30 alle ore 18.30 presso le sedi degli istituti scolastici che ne faranno richiesta.

Gli incontri sono aperti ad un massimo di 14 genitori. Requisito fondamentale di ogni incontro è la puntualità di tutti coloro che partecipano alla sua realizzazione.

