



AHEADinVET



Co-funded by
the European Union

MENTAL HEALTH IN VET

Progettazione della Formazione in presenza

Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-000088070

iNNOVEla

EXELIA



ITS Tecnico Professionale
SPAGNA - CAMPANI
SPOLETO

uniri

bit schulungcenter
member of bit group

Indice

1	INTRODUZIONE ALLA FORMAZIONE IN PRESENZA.....	1
2	MODULI PER LA SALUTE MENTALE PER LA FORMAZIONE IN PRESENZA.....	4
	Module 1: Cos'è la Salute Mentale?	4
	Module 2: Contesto e inquadramento della salute mentale nell'istruzione e nella formazione professionale	13
	Module 3: Sviluppo psicologico	17
	Module 4: Disabilità psicosociali	21
	Module 5: Altri problemi di salute o sociali.....	27
	Module 6: Organizzazione per la salute mentale e le capacità comunicative	31
3	Module 7: Comprendere e affrontare i problemi della salute mentale	37
	Module 8: Resilienza	44
	Fonti della letteratura.....	50
	APPENDICE.....	51
	Modello Happy Playlist.....	51
	Certificato Finale	51

1 INTRODUZIONE ALLA FORMAZIONE IN PRESENZA

Le sfide affrontate da insegnanti e formatori nella loro vita professionale quotidiana sono molteplici. Poiché si riconosce il ruolo significativo che la salute mentale gioca nell'ambiente di apprendimento, è stato progettato un'esclusivo programma di formazione in presenza specificamente per insegnanti e formatori nell'istruzione professionale e nell'apprendimento permanente per prepararli a gestire meglio le questioni di salute mentale in aula.

Questa iniziativa fa parte del progetto Erasmus+ AHEADinVET, che si basa su una vasta ricerca scientifica. Mira a fornire agli insegnanti conoscenze pratiche e strumenti per affrontare le disabilità psicosociali e promuovere la salute mentale e la resilienza per la loro vita professionale quotidiana. Lo scopo non è solo quello di aumentare il benessere come insegnante nell'istruzione e formazione professionale, ma anche quello degli studenti.

La formazione in presenza (formazione in aula) sulla salute mentale nell'istruzione e formazione professionale (VET) è stata sviluppata in base alle esigenze di insegnanti e formatori nel VET. È stata effettuata una valutazione delle esigenze attraverso un sondaggio online, mentre gli argomenti di interesse sono stati ulteriormente stabiliti attraverso interviste con insegnanti VET nei paesi partner (AT, GR, HR, IT e BE). Sulla base dei risultati della ricerca scientifica e internazionale, è stato sviluppato un curriculum per un programma di apprendimento, composto da corsi di e-learning flessibili con un focus sulla costruzione di conoscenze e moduli di formazione in presenza con un focus sullo sviluppo delle competenze. Questo programma si chiama AMBASCIATORI DELLA SALUTE MENTALE.

Lo scopo della formazione in presenza sottostante è fornire conoscenze basate su prove riguardo alle questioni di salute mentale in "aula" e aiutare insegnanti e formatori a ottenere una comprensione approfondita dei problemi di salute mentale affrontati dai loro studenti, di come questi influenzino il processo di apprendimento e i risultati educativi, e aiutarli a gestirli. È previsto che le scuole/istituzioni di formazione professionale utilizzino il programma di formazione in presenza per formare i loro insegnanti sull'argomento e così supportare la loro resilienza così come quella degli studenti. Questo design della formazione in presenza offre un quadro per svolgere tale formazione.

Inoltre, le diapositive PowerPoint specifiche del corso e un corso online, così come podcast e uno strumento di autovalutazione sull'argomento sono disponibili gratuitamente su www.aheadinvet.com.

Il corso online fornisce una base importante per la formazione in presenza e offre informazioni estese e orientate alla pratica sull'argomento.

Di seguito si trova la struttura dell'attività suggerita per la formazione in presenza. Può essere gestita in modo flessibile secondo i requisiti sottostanti dell'istituzione/scuola. Il corso di formazione in presenza si basa sui seguenti moduli teorici.

Ogni giorno sarà dedicato ad un argomento del modulo.

Modulo 1 (giorno 1): Cos'è la salute mentale?

Modulo 2 (giorno 2): Contesto e inquadramento della salute mentale nell'istruzione e nella formazione professionale

Modulo 3 (giorno 3): Sviluppo psicologico

Modulo 4 (giorno 4): Disabilità psicosociali

Modulo 5 (giorno 5): Altri problemi di salute o sociali

Modulo 6 (giorno 6): Organizzazione per la salute mentale e competenze comunicative

Modulo 7 (giorno 7): Comprendere e gestire i problemi di salute mentale

Modulo 8 (giorno 8): Resilienza

Per i diversi moduli si trova una breve descrizione di cosa tratta, metodi applicati, materiali e come si potrebbe condurre un workshop su questo argomento. In ogni workshop, vengono definiti: obiettivo principale, rispettivi obiettivi di apprendimento, così come le competenze da raggiungere da parte dei partecipanti. I workshop consistono in 3 fasi: una fase introduttiva, in cui vengono introdotti e discussi concetti centrali; una fase di lavoro, in cui i partecipanti si occupano dell'obiettivo principale del rispettivo workshop e una fase di chiusura, in cui possono riflettere su ciò che hanno appreso e fornire feedback. I tempi sono indicativi e possono essere adattati alle esigenze individuali.

Partecipanti:

Questa formazione in presenza è progettata per circa 15-20 partecipanti e serve come quadro per svolgere tale formazione con insegnanti e formatori nell'istruzione professionale. Inoltre,

vengono forniti diapositive PowerPoint specifiche per il corso e materiale di supporto aggiuntivo. Nell'appendice si possono trovare ulteriori modelli.

Durata:

La formazione ha una durata di 56 ore, organizzate in 8 giorni corrispondenti a 7 ore al giorno. Si suggerisce di organizzare la formazione su 2 mesi con 4 giorni per ciascun mese, da adattare alle esigenze individuali.

Setting:

Aula/sala conferenze/stanza grande abbastanza per 15-20 persone per poter muoversi; sedie e scrivania che possono essere spostate per consentire il lavoro di gruppo.

Metodi applicati:

presentazione dell'argomento (fornita), brainstorming, lettura dei materiali/esercizi, tavole rotonde, gruppi di discussione, esercizi interattivi, cerchi di coaching, presentazioni da parte di esperti, lavoro su casi studio, discussioni moderate, auto-riflessione, diario della salute mentale

Materiali:

Computer e proiettore per presentazioni, presentazione PowerPoint, piccolo quaderno vuoto, flipchart, pennarelli, schede A6 bianche per ogni partecipante (verdi e rosse), piccoli adesivi rotondi, bacheca, puntine, schede di moderazione.

Certificato:

Alla fine del documento, puoi trovare un modello per creare un certificato di “Ambasciatori della Salute Mentale” per i partecipanti che hanno completato con successo il Seminario di Formazione sulla Presenza “Salute Mentale nell'Istruzione Professionale”.

2 MODULI PER LA SALUTE MENTALE PER LA FORMAZIONE IN PRESENZA

Module 1: Cos'è la Salute Mentale?

Breve descrizione	Nel modulo 1 i partecipanti impareranno cos'è la salute mentale e cos'è il benessere mentale, apprenderanno i fattori di rischio e protettivi, l'importanza della salute mentale e la sua influenza sull'apprendimento. I contenuti includono un'introduzione alla salute mentale, ai comportamenti patologici, all'identificazione di segni e sintomi, all'esplorazione delle cause dei problemi di salute mentale e alla comprensione della relazione tra salute mentale e disabilità psicosociali. Ogni partecipante terrà un diario della salute mentale.
Numero di partecipanti	15 - 20
Metodi applicati	Presentazione dell'argomento (fornito), focus group, esercizio di familiarizzazione, tavola rotonda, autoriflessione.
Materiali	Piccolo quaderno vuoto (diario sulla salute mentale). <i>Materiali digitali:</i> Modello di presentazione PowerPoint AHEADinVET, Modulo 1, diapositive 1-20 Corso online AHEADinVET, Modulo 1 Materiali digitali e ulteriori informazioni sulla salute mentale nella formazione professionale sono disponibili su www.aheadinvet.com.

Setting	Aula/sala conferenze/spazio sufficientemente grande da consentire lo spostamento di 15-20 persone; sedie e scrivania che possono essere spostate per consentire il lavoro in piccoli gruppi.
Durata	7h (si suggerisce 9:00 - 12:30, 13:30-17:00).
Destinatari	Insegnanti e formatori nell'istruzione professionale.
Obiettivi	- comprendere i diversi concetti di salute mentale; - riconoscere l'importanza e l'impatto di un approccio olistico alla salute mentale; - identificare segni e sintomi comuni dei problemi di salute mentale; - esplorare i fattori psicosociali ambientali che influenzano la salute mentale e il recupero dai problemi di salute mentale.
Competenze acquisite	I partecipanti possono: - sviluppare una profonda comprensione dei concetti di salute mentale, riconoscendone l'importanza per il benessere generale e l'educazione, valutando criticamente la complessità dei problemi in oggetto. - acquisire competenze nel riconoscere segni e sintomi di problemi di salute mentale, analizzandone le potenziali cause e i fattori contribuenti e promuovendo empatia e consapevolezza nei confronti delle persone con disabilità psicosociali e dello stigma che circonda i problemi di salute mentale.
Introduzione	Benvenuto e introduzione (15 min) Il conduttore del workshop si presenta e illustra l'intero programma, nonché il programma del primo giorno. Esercizio - indagine sull'umore: barometro dell'umore (10 min)

	Usate una lavagna a fogli mobili e dipingete un termometro, una scala da 1 a 10 o emoticon che rappresentano diversi stati d'animo (ad esempio, felice, neutro, triste, stressato). Chiedete ai partecipanti di segnare il loro umore attuale sul barometro. Potete farlo attaccando un adesivo o disegnando un segno. Potete chiedere: per quale motivo qualcuno si sta posizionando qui? Di cosa potrebbe aver bisogno questa persona per posizionare l'adesivo/segno più in alto? Cosa dovrebbe accadere perché questa persona posizioni l'adesivo/segno più in basso? Potete ripetere questo esercizio l'ultimo giorno del seminario, confrontare i risultati e utilizzarli come feedback. Esercizio - Conoscersi: posizione nello spazio (20 min) I segni sono disposti sul pavimento. Hanno significati diversi a seconda del compito o della domanda. Ogni partecipante fa un'affermazione sulla rispettiva domanda posizionandosi alla distanza corretta dal segno. Le domande possono essere: - Mettersi in fila secondo l'alfabeto, ordinati per nome (dalla A alla Z). - Se questo è il nostro Paese, da dove vieni? - Dividersi in gruppi in base al tipo di scuola. Altre domande potrebbero essere: Trova gruppi con opinioni simili. - Perché ti sei iscritto a questo evento? - Che significato ha per te l'argomento? - Il tempo è ben speso per me se... - Per lavorare bene insieme, dovremmo tutti assicurarci che... Esercizio - Conoscersi: posizione nello spazio (20 min) I segnali sono disposti sul pavimento. Hanno significati diversi a seconda del compito o della domanda. Ogni partecipante esprime
--	--

un'affermazione sulla rispettiva domanda posizionandosi alla distanza corretta dal segnale.

Le domande possono essere:

- Mettersi in fila secondo l'alfabeto, ordinati per nome (dalla A alla Z).
- Se questo è il nostro Paese, da dove venite?
- Mettersi in fila in base al tipo di scuola.

Altre domande possono essere: Trovare gruppi con opinioni simili.

- Perché vi siete iscritti a questo evento?
- Che significato ha per voi l'argomento?
- Il tempo è ben speso per me se...
- Per lavorare bene insieme, dovremmo tutti assicurarci che...

Esercizio: cattivi pensieri nel cestino (10 min)

Il seguente esercizio potrebbe aiutarti a partecipare meglio al workshop e a liberare la mente:

Scrivi ciò che ti passa per la testa, attualmente o spesso, che potrebbe darti fastidio o stress, anche se non puoi cambiarlo (almeno per il momento). Pensieri di cui vuoi liberarti per oggi o per sempre. Scrivili su un foglio di carta. Poi strappalo e gettalo nel cestino (o addirittura brucialo).

Diario della salute mentale (15 min)

Distribuite un piccolo opuscolo ai partecipanti (sono disponibili anche diari digitali gratuiti della felicità) e invitateli a tenere un "diario della salute mentale" (o un altro nome a vostra scelta). I partecipanti possono utilizzare il diario per rispondere alle domande fornite ogni giorno e possono anche prendere appunti. Questo diario dovrebbe

	accompagnare i partecipanti durante il workshop e anche dopo, rafforzando la loro autostima a lungo termine. Le prime domande da porre sul diario (e per conoscersi meglio) potrebbero essere: - Quali qualità positive rappresentano le lettere del mio nome? Compilare lo strumento di autovalutazione online di AHEADinVET (20 min) Presentare ai partecipanti lo strumento di autovalutazione di AHEADinVET e spiegare come viene condotto. Successivamente, ai partecipanti verrà chiesto di completare autonomamente l'autovalutazione. Lo strumento di autovalutazione è disponibile al seguente link https://evaluation.aheadinvet.com/. <i>PAUSA (15 min)</i>
Work phase	Discussione di gruppo (20 min): Cos'è la Salute Mentale? Il conduttore del workshop discute le seguenti domande con i partecipanti e registra le affermazioni chiave sulla lavagna a fogli mobili: • Cosa associate al termine Salute Mentale? • Cosa avete già sperimentato personalmente riguardo a questo argomento? • Avete mai sentito parlare del termine Salute Mentale? Quali termini correlati vi vengono in mente? • Contributo dell'esperto: Disturbi mentali comuni (85 min): - Ansia - Depressione - Disturbo post-traumatico da stress (PTSD) - Disturbi alimentari - Disturbi psicotici - Disturbi comportamentali <i>PAUSA PRANZO (60 min)</i>

	Playlist "Happy" (10 min) I partecipanti devono annotare le loro canzoni motivazionali preferite su un foglio di carta o su una lista (nome, titolo, artista) e sul proprio diario. Il conduttore del workshop raccoglie i risultati delle canzoni preferite e crea una lista collettiva, che viene distribuita a ciascun partecipante. I partecipanti possono incollarla sul proprio diario. Il conduttore del gruppo può anche riprodurre questa musica durante le pause, prima o alla fine del workshop. Inoltre, è possibile creare una playlist digitale e inviarla ai partecipanti (magari anche come "regalo da portare via" l'ultimo giorno del workshop). Un modello per una "Happy Playlist" è disponibile alla fine del documento. Intervento dell'esperto: Disturbi mentali comuni (85 min): - Ansia - Depressione - Disturbo da stress post-traumatico (PTSD) - Disturbi alimentari - Disturbi psicotici - Disturbi comportamentali <i>PAUSA (15 min)</i> Discussione di gruppo (30 min): Parlare di come possiamo riconoscere quando gli studenti potrebbero avere difficoltà mentali, con stress, ansia o persino pensieri di autolesionismo. Riconoscere i segnali premonitori può fare una grande differenza. Dividere i partecipanti in 3-5 piccoli gruppi. Assegnare a ciascun gruppo uno di questi temi: 1. Segnali di stress e ansia negli studenti • Emotivi: irritabilità, nervosismo; • Fisici: mal di testa, mal di stomaco, irrequietezza; • Comportamentali: calo del rendimento, assenze dalle lezioni
--	--

2. Segnali di depressione o pensieri suicidi

- Espressioni di disperazione o inutilità;
- Parlare di morte, donare oggetti personali;
- Isolamento dai coetanei e dalle attività

3. Come approcciare uno studente in difficoltà

- Ascoltare senza giudicare;
- Fare domande aperte;
- Offrire supporto, indirizzare a un aiuto senza insistere

4. Quali risorse o supporti esistono (o mancano) nella nostra scuola/comunità?

Consulente scolastico, tutor tra pari, linee di assistenza, giornate dedicate alla salute mentale, ecc.

Dare a ogni gruppo una lavagna a fogli mobili/lavagna (fisica o digitale) su cui annotare i propri pensieri.

PAUSA (15 min)

Discussione di gruppo (30 min):

Parlare di come possiamo riconoscere gli studenti che potrebbero avere difficoltà mentali, stress, ansia o persino pensieri di autolesionismo. Riconoscere i segnali premonitori può fare una grande differenza.

Dividere i partecipanti in 3-5 piccoli gruppi. Assegnare a ciascun gruppo uno di questi **temi**:

1. Segnali di stress e ansia negli studenti

o Emotivi: irritabilità, nervosismo

o Fisici: mal di testa, mal di stomaco, irrequietezza

o Comportamentali: calo del rendimento, assenze dalle lezioni

2. Segnali di depressione o pensieri suicidi

o Espressioni di disperazione o inutilità

o Parlare di morte, donare oggetti personali

	o Isolamento dai coetanei e dalle attività 3. Come approcciare uno studente in difficoltà o Ascoltare senza giudicare o Fare domande aperte o Offrire supporto, indirizzare a chi cerca aiuto senza insistere 4. Quali risorse o supporti esistono (o mancano) nella nostra scuola/comunità? o Consulente scolastico, tutor tra pari, linee di assistenza, giornate dedicate alla salute mentale, ecc. Dare a ogni gruppo una lavagna a fogli mobili/lavagna (fisica o digitale) su cui annotare i propri pensieri. Condivisione e discussione di gruppo (8 min) Chiedere a ogni gruppo di presentare brevemente i propri punti chiave (2 min per gruppo). Stimolare con domande di approfondimento come: • "Hai visto questo nella tua classe o tra i tuoi compagni?" • "Qual è una cosa che le scuole potrebbero fare meglio per supportare la salute mentale?" Situazioni di simulazione (30 min): Organizzare situazioni di simulazione in cui i partecipanti devono affrontare casi di studenti con problemi di salute mentale. Questo può aiutare a sviluppare capacità di gestione delle crisi e di supporto emotivo. Presentazione e discussione dei risultati della situazione di simulazione dei gruppi (30 min) Conclusione, feedback, riflessione (15 min) Invitare i partecipanti a riflettere sulla giornata e a prendere appunti sul diario. Cosa ho imparato oggi? Cosa è stato positivo per me oggi? Qual
--	---

	è stato il momento clou? Quali cose positive racconterò agli altri di oggi? Cosa dovrei tenere a mente per il futuro?
Conclusion	L'attività offrirà ai partecipanti una visione rinnovata sui temi della salute mentale e una comprensione più ampia dei suoi termini e delle attuali opinioni sociali al riguardo.

Module 2: Contesto e inquadramento della salute mentale nell'istruzione e nella formazione professionale

Breve descrizione	Il Modulo 2 fornisce una panoramica del contesto e dell'inquadramento della salute mentale nella formazione professionale in generale e illustra le attuali sfide in materia di salute mentale negli istituti di formazione professionale. Sulla base delle sfide individuali dei partecipanti, vengono sviluppate soluzioni. Offre una panoramica delle politiche esistenti relative alla salute mentale nei sistemi educativi e affronta anche i temi dello stigma, della sicurezza legale e della prevenzione della violenza per insegnanti e formatori.
Numero di partecipanti	15-20
Applied methods	Esercizi di familiarizzazione, presentazione dell'argomento, brainstorming, moderazione, intervento dell'esperto, diario della salute mentale, autoriflessione
Materiali	Fogli, pennarelli, cartoncini A6 vuoti per ogni partecipante (verdi e rossi), piccoli adesivi rotondi, bacheca, puntine. <i>Materiali digitali:</i> Modello di presentazione PowerPoint AHEADinVET, Modulo 2, diapositive 21-40 Corso online AHEADinVET, Modulo 2 Materiali digitali e ulteriori informazioni sulla salute mentale nella formazione professionale sono disponibili sul sito www.aheadinvet.com.

Setting	Aula o sala conferenze, ovvero spazio sufficientemente grande da consentire lo spostamento di 15-20 persone; sedie e scrivanie che possono essere spostate per consentire il lavoro in piccoli gruppi.
Durata	7h (si suggerisce 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)
Destinatari	Insegnanti e formatori nell'istruzione professionale.
Obiettivi	- Comprensione del legame tra salute mentale ed educazione; - I partecipanti acquisiscono consapevolezza delle risorse e delle sfide nel contesto dell'istruzione e formazione professionale e trovano modi per risolverle o superarle. - Riflessione su stigmi e aspetti etico-legali.
Competenze acquisite	I partecipanti possono: - definire risorse e fattori di stress; - identificare e analizzare le risorse e le sfide dell'istruzione e formazione professionale; - conoscere le possibilità di affrontare le sfide; - spiegare le politiche esistenti relative alla salute mentale nei sistemi educativi.
Introduzione	Saluti e introduzione (5 min) Panoramica degli obiettivi e dell'agenda del workshop odierno. Esercizio: Cose belle (10 min) Inizia con la domanda: Quali cose belle ti sono già accadute oggi? I partecipanti devono raccontarle alla persona seduta accanto a loro o all'intero gruppo (possono anche andare in giro per la stanza e raccontarle a chiunque). Devono anche scrivere la domanda e la risposta sul loro diario.

Fasi di lavoro	Presentazione (15 min) - Slide fornite - Contesto della salute mentale e della formazione professionale - Definizione di risorse e fattori di stress Raccolta e raggruppamento di risorse e sfide (30 min) Raccogliere le risorse e le sfide attuali relative alla salute mentale degli studenti in formazione professionale dal punto di vista dei partecipanti presenti. Gli argomenti devono essere scritti su cartoncini (uno solo per cartoncino, le risorse sui cartoncini verdi, le sfide sui cartoncini rossi). I risultati devono quindi essere raggruppati (utilizzando la bacheca): combinare cartoncini simili e trovare insieme un termine generico per ciascuno di essi (ad esempio: politica, società, scuola, studenti, insegnanti, o anche leadership, organizzazione, comunicazione...). Inserire questo termine generico nei gruppi di cartoncini e scriverli anche su una lavagna a fogli mobili. Le domande possono essere: - Cosa emerge? - Quali argomenti possiamo influenzare come insegnanti? Priorizzazione degli argomenti (15 min) - Quali argomenti sono i più importanti per la tua salute mentale? Ogni partecipante riceve 3 punti adesivi. Dovrebbero attaccarli sui 3 argomenti più importanti per loro sulla lavagna a fogli mobili (è anche possibile rendere il tutto più anonimo posizionando la lavagna in modo che nessuno possa vedere come i singoli partecipanti valutano gli argomenti). Gli argomenti con più punti vengono trattati per primi. PAUSA (15 min)
-----------------------	--

	Analisi e sviluppo di soluzioni (120 minuti, con una breve pausa, durante l'intera sessione plenaria) Il conduttore del workshop modera lo sviluppo degli argomenti e li registra su lavagne a fogli mobili. Gli insegnanti sono considerati esperti della propria situazione. Come si manifesta l'argomento? Come si può risolvere questo problema? (a breve, medio e lungo termine) PAUSA PRANZO (60 min) Presentazione di un esperto: Riflessioni su stigmi e aspetti etico-legali, sicurezza per insegnanti e formatori (180 minuti con brevi pause) Invitare una persona con esperienza in diritto e sistema educativo a tenere una presentazione su come includere la salute mentale nel curriculum, la sicurezza legale e la prevenzione della violenza per insegnanti e formatori. Si lavorerà anche con casi di studio.
Conclusion	Conclusione generale e feedback (15 min) Riflessione personale con annotazione sul diario (15 min): Scrivi cosa funziona bene nel tuo lavoro. Quali sono le tue risorse personali? Invita i partecipanti a riflettere sulla giornata e a prendere appunti sul diario. Cosa ho imparato oggi? Cosa è stato positivo per me oggi? Qual è stato il momento clou? Quali cose positive racconterò agli altri di oggi? Cosa dovrei tenere a mente per il futuro?

Module 3: Sviluppo psicologico

Breve descrizione	Il Modulo 3 offre una panoramica dei principali approcci teorici allo sviluppo psicosociale umano, con particolare attenzione all'infanzia e all'adolescenza, e al contesto educativo. Si propone di modellare il processo educativo tenendo conto delle considerazioni evolutive dell'adolescenza.
Numero di partecipanti	15 - 20
Metodi applicati	Presentazione di esperti, esercizi di gruppo, discussioni, autoriflessione.
Materiali	<i>Materiali digitali:</i> Modello di presentazione PowerPoint AHEADinVET, Modulo 3, Diapositive 41-63 Corso online AHEADinVET, Modulo 3 Materiali digitali e ulteriori informazioni sulla salute mentale nella formazione professionale sono disponibili su www.aheadinvet.com.
Setting	Aula o sala conferenze, ovvero spazio sufficientemente grande da consentire lo spostamento di 15-20 persone; sedie e scrivania che possono essere spostate per consentire il lavoro in piccoli gruppi.
Duration	7h (si suggerisce 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)
Destinatari	Insegnanti e formatori nell'istruzione professionale.
Obiettivi	- Comprendere i principali approcci teorici delle teorie dello sviluppo, infanzia, adolescenza, età adulta.

	- Interpretare i principali aspetti dello sviluppo psicologico durante l'adolescenza e sviluppare un approccio didattico adeguato all'età. - Riconoscere le differenze individuali nell'affrontare la morte e la perdita e promuovere la crescita psicosociale e la resilienza.
Competenze acquisite	I partecipanti possono: - comprendere i processi di sviluppo; - interpretare i principali aspetti dello sviluppo psicologico durante l'adolescenza e creare un approccio didattico appropriato all'età; - creare un ambiente di apprendimento di supporto e arricchente per consentire agli studenti di esplorare e comprendere gli aspetti complessi e profondi della mortalità con empatia, resilienza e compassione.
Introduzione	Benvenuto e introduzione (30 min) - Fornire una panoramica degli obiettivi del workshop e del programma della giornata - Iniziare con le domande: Qual è il ricordo più bello della tua infanzia? Qual è il ricordo più bello del tuo periodo scolastico? Chi era il tuo insegnante preferito e perché? I partecipanti devono raccontarlo alla persona seduta accanto a loro o all'intero gruppo (possono anche andare in giro per la stanza e raccontarlo a chiunque). Devono anche scrivere la domanda e la risposta sul loro diario o disegnare la risposta.
Fasi di lavoro	Presentazione dell'esperto: teorie e fasi dello sviluppo (75 min) - Il conduttore del workshop offre una panoramica delle principali teorie e fasi dello sviluppo. Focus sullo sviluppo cognitivo, emotivo e sociale.

	- Sviluppo durante l'adolescenza: formazione dell'identità, relazioni sociali, sfide emotive. PAUSA (15 min) Discussione di gruppo: teorie dello sviluppo nella vita scolastica quotidiana (30 min) I partecipanti dovranno discutere in gruppo su esempi di applicazione delle teorie dello sviluppo nell'insegnamento quotidiano. Come possono le teorie dello sviluppo essere integrate nella vita scolastica quotidiana? Casi di studio (60 min) Elaborazione di casi di studio sullo sviluppo psicologico degli adolescenti (preparati dall'esperto) in gruppo. Successivamente, discussione e riflessione sui risultati in plenaria. PAUSA PRANZO (60 min) Presentazione dell'esperto: perdita e morte - reazioni emotive (30 min) Reazioni psicologiche ed emotive degli adolescenti alla perdita e alla morte. Discussione: perdita e morte - diverse prospettive (30 min) I partecipanti discuteranno delle loro diverse esperienze di prospettive culturali e individuali sulla morte e il lutto. Presentazione dell'esperto: adolescenti suicidi (30 min) Segnali d'allarme e fattori di rischio per il suicidio negli adolescenti Comunicazione efficace con adolescenti in lutto e con tendenze suicide
--	---

	PAUSA (15 min) Lavoro di gruppo: casi di studio (45 min) Analisi di casi di studio reali dei partecipanti e sviluppo di piani d'azione Discussione plenaria (30 min) Condivisione di esperienze e sfide personali. Feedback e riflessione (30 min) Le domande potrebbero essere: - Cosa dà un senso alla tua vita? - Quali compiti vedi nella tua vita? - Quanto sono importanti i compiti professionali nella tua vita? - Quali talenti e competenze utilizzi nei tuoi compiti? - Quali effetti ottieni attraverso i tuoi compiti? Le domande potrebbero anche essere: - Come vedi te stesso e ciò che ti circonda tra un anno? - Cosa ha lasciato il tuo sé futuro così com'era e cosa era disposto a lasciare andare? I partecipanti devono scrivere la domanda e la risposta sul loro diario. Invitare i partecipanti a riflettere sulla giornata e a prendere appunti sul diario. Cosa ho imparato oggi? Cosa è stato positivo per me oggi? Qual è stato il momento clou? Quali cose positive racconterò agli altri di oggi? Cosa dovrei tenere a mente per il futuro?
Conclusion	A insegnanti e formatori vengono fornite competenze e abilità per riconoscere le problematiche dello sviluppo lungo tutto l'arco della vita nei processi educativi negli istituti di formazione professionale, con l'obiettivo di promuovere lo sviluppo psicologico e la salute mentale.

Module 4: Disabilità psicosociali

Breve descrizione	Il Modulo 4 fornisce una comprensione completa delle disabilità psicosociali nel contesto del modello psicosociale di salute, inclusi il concetto di esperienza vissuta e i diritti all'istruzione e all'inclusione nell'istruzione. I partecipanti apprenderanno nozioni su depressione, ansia, difficoltà comportamentali ed emotive e psicosi, esplorandone i sintomi, i fattori di rischio psicosociali, le caratteristiche cliniche e l'impatto sull'apprendimento nelle diverse fasi dello sviluppo e nei diversi contesti educativi.
Numero di partecipanti	15 - 20
Metodi applicati	Presentazione dell'argomento, discussioni con esperti.
Materiali	<i>Materiali digitali:</i> Modello di presentazione PowerPoint AHEADinVET, Modulo 4, slide 64-75 Corso online AHEADinVET, Modulo 4 Materiali digitali e ulteriori informazioni sulla salute mentale nella formazione professionale sono disponibili su www.aheadinvet.com.
Setting	Aula o sala conferenze, ovvero spazio sufficientemente grande da consentire lo spostamento di 15-20 persone; sedie e scrivania che possono essere spostate per consentire il lavoro in piccoli gruppi.
Durata	7h (si suggerisce 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)

Destinatari	Insegnanti e formatori nell'istruzione professionale.
Obiettivi	- Acquisire una comprensione delle definizioni, dei sistemi di classificazione e dei criteri diagnostici per i disturbi dell'umore e dell'ansia, le condizioni psicotiche e le sfide dello sviluppo. - Identificare i sintomi e i segni di base. - Esplorare le componenti biopsicosociali e i fattori di rischio che contribuiscono all'insorgenza e allo sviluppo dei disturbi psicologici. Riconoscere il loro impatto sui processi di apprendimento e sul comportamento nelle diverse fasi dello sviluppo e nei diversi contesti educativi. - Distinguere tra quadri clinici e manifestazioni dei disturbi in base all'età evolutiva.
Competenze acquisite	I partecipanti saranno in grado di: - applicare le conoscenze sulle definizioni e le classificazioni dei disturbi psicologici ai contesti educativi - riconoscere e comprendere i sintomi e i segni di base dei disturbi psicologici - analizzare e valutare i fattori biopsicosociali che influenzano l'insorgenza e lo sviluppo dei disturbi psicologici - adattare le strategie didattiche per accogliere studenti con disturbi psicologici, considerando il loro impatto sui processi di apprendimento e sul comportamento.
Introduzione	Saluti e Introduzione Presentazione dell'attività (10 min) Attività interattiva per rompere il ghiaccio e favorire la conoscenza reciproca tra i partecipanti. Ad esempio, un gioco di presentazione in cui ogni partecipante deve condividere un fatto su di sé e passare una palla a un altro partecipante che deve fare lo stesso. Presentazione dell'esperto (10 min)

	Il conduttore del workshop si presenta e illustra il workshop.
Fasi di lavoro	Presentazione dell'esperto: Il concetto di disabilità psicosociale (70 min) - Presentazione dell'esperto che illustra cosa i partecipanti apprenderanno durante la presentazione. - Cos'è la disabilità psicosociale: definizione chiara e comprensibile. - Tipi di disabilità psicologica: breve panoramica delle principali condizioni (ad esempio depressione, ansia, ADHD, disturbi dello spettro autistico, ecc.). - Impatto sulla vita quotidiana: come queste condizioni influenzano il comportamento, le emozioni e le capacità cognitive degli studenti. - Segni e sintomi: saperli riconoscere - Esempi pratici: aneddoti o casi di studio per illustrare come questi sintomi possono manifestarsi a scuola. - Strategie di supporto e intervento - Approcci educativi inclusivi: metodologie e pratiche per creare un ambiente scolastico inclusivo. <i>PAUSA (15 min)</i> Workshop interattivo: Esperienze e sfide (105 min) I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi e discutono delle loro esperienze e sfide nell'inclusione di studenti con disabilità psicosociali. Ogni gruppo annota i punti salienti su un grande foglio di carta che poi condivide con il resto dei partecipanti. <i>LUNCH BREAK (60 min)</i> Riepilogo della mattina e introduzione alle attività pomeridiane (15) Breve riepilogo delle attività della mattina e presentazione del programma pomeridiano. Sessione di role-play e simulazioni (75 min)

	Attività di simulazione in cui i partecipanti assumono ruoli diversi per sperimentare situazioni comuni legate alla disabilità psicosociale a scuola. Questo aiuta a sviluppare l'empatia e a comprendere meglio i bisogni degli studenti. <i>Struttura dell'attività:</i> - Assegnazione dei ruoli: Assegnare i ruoli ai partecipanti, assicurandosi che comprendano il personaggio che interpreteranno. I ruoli potrebbero includere: studente con disabilità psicosociale, insegnante, compagno di classe, consulente scolastico, genitore, ecc. - Simulazione: Dividere l'attività in due o tre scenari distinti, ognuno dei quali affronta una diversa situazione comune legata alla disabilità psicosociale. <i>Scenario 1:</i> <i>Lo studente con ADHD in classe</i> Descrizione: Uno studente con ADHD ha difficoltà a concentrarsi e interrompe frequentemente la lezione. Ruoli: Studente con ADHD, insegnante, compagno di classe, consulente scolastico. Obiettivo: Trovare strategie per mantenere l'ordine in classe e aiutare lo studente a concentrarsi. <i>Scenario 2:</i> <i>Ansia durante un test</i> Descrizione: Uno studente con disturbo d'ansia ha un attacco di panico durante un test importante. Ruoli: Studente ansioso, insegnante, compagno di classe, infermiere scolastico. Obiettivo: Gestire la situazione in modo da calmare lo studente e consentirgli di completare il test.
--	---

	<i>Scenario 3:</i> <i>Inclusione di uno studente con depressione</i> Descrizione: Uno studente con depressione si isola e non partecipa alle attività di gruppo. Ruoli: Studente con depressione, insegnante, compagno di classe, genitore, consulente scolastico. Obiettivo: identificare modi per coinvolgere lo studente e supportarlo nel suo benessere emotivo. - Discussione e riflessione Debriefing: dopo ogni scenario, condurre una discussione di gruppo. Chiedere ai partecipanti di riflettere su cosa è successo, come si sono sentiti nei loro ruoli e quali strategie sono state efficaci o inefficaci. Riflessioni personali: incoraggiare i partecipanti a condividere le proprie esperienze personali e a discutere su come potrebbero applicare ciò che hanno imparato nella loro pratica quotidiana. - Conclusione Riepilogo dei punti chiave: riassumere i principali insegnamenti dell'attività e discutere su come implementare le strategie apprese. Domande e risposte: spazio per domande e ulteriori riflessioni. PAUSA (15 min) Sviluppo di strategie inclusive (75 min) Attività di gruppo per sviluppare strategie pratiche e inclusive che possano essere implementate nelle proprie scuole. Ogni gruppo presenta le proprie idee e riceve feedback dall'esperto. Conclusioni e riflessioni finali (30 min) Discussione finale e riflessioni su quanto appreso durante la giornata. Spazio per ulteriori domande e chiarimenti. Distribuzione di materiale informativo e risorse utili.
--	---

	Le domande potrebbero essere: Cosa ti rende felice? Cosa ti soddisfa? Cosa ami? Cosa ti dà energia? I partecipanti devono annotare la domanda e la risposta sul proprio diario. Invitare i partecipanti a riflettere sulla giornata e a prendere appunti sul diario. Cosa ho imparato oggi? Cosa è stato positivo per me oggi? Qual è stato il momento clou? Quali cose positive racconterò agli altri di oggi? Cosa dovrei tenere a mente per il futuro?
Conclusione	I partecipanti hanno una visione d'insieme delle disabilità psicosociali e maggiori capacità di riconoscimento dei sintomi.

Module 5: Altri problemi di salute o sociali

Breve descrizione	Il Modulo 5 offre un percorso completo che parte dall'introduzione ai disturbi dell'apprendimento e al deterioramento cognitivo, alle malattie somatiche e alle disabilità fisiche, allo svantaggio sociale e all'uso di sostanze, passando per la comprensione delle sfide e delle strategie educative, fino alla progettazione di interventi concreti.
Numero di partecipanti	15 - 20
Metodi applicati	Presentazione dell'argomento, discussioni con esperti.
Materiali	Computer e proiettore per le presentazioni Fogli di carta grandi, pennarelli e post-it per il brainstorming Materiali digitali: Modello di presentazione PowerPoint AHEADinVET, Modulo 5, diapositive 76-92 Corso online AHEADinVET, Modulo 5 Materiali digitali e ulteriori informazioni sulla salute mentale nella formazione professionale sono disponibili sul sito www.aheadinvet.com.
Setting	Aula o sala conferenze, ovvero spazio sufficientemente grande da consentire lo spostamento di 15-20 persone; sedie e scrivania che possono essere spostate per consentire il lavoro in piccoli gruppi.
Durata	7h (si suggerisce 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)

Destinatari	Insegnanti e formatori nell'istruzione professionale.
Obiettivi	- Comprendere le implicazioni sulla salute mentale associate a disturbi dell'apprendimento e deterioramento cognitivo, malattie somatiche e disabilità fisiche, svantaggi sociali e uso di sostanze, consentendo loro di supportare il benessere generale degli studenti e guidarli verso risultati positivi. - Creare un ambiente di apprendimento che sia di supporto, inclusivo e attento alle esigenze specifiche di tutti gli studenti.
Competenze acquisite	I partecipanti hanno: - conoscenze di base su difficoltà di apprendimento e deterioramento cognitivo, malattie somatiche, disabilità fisiche, svantaggi sociali, uso di sostanze; - la capacità di riconoscere segni e sintomi di questi tipi di disabilità; - la capacità di comprendere la diversità dei bisogni degli studenti.
Introduzione	Benvenuto e introduzione (10 min) Esercizio (20 min) Attività dinamica come: il facilitatore inizia facendo tre affermazioni su se stesso, due vere e una falsa. Gli altri partecipanti devono cercare di indovinare quale delle tre affermazioni è la bugia. Dopo che il facilitatore ha fatto il suo turno, la parola passa al partecipante successivo. Ogni partecipante fa le sue tre affermazioni e gli altri devono indovinare quale sia la bugia. Si continua finché tutti abbiano avuto il loro turno. Dopo ogni turno, il partecipante rivela qual era la bugia e, se lo desidera, può fornire ulteriori dettagli sulle affermazioni vere, aggiungendo un tocco di divertimento e approfondendo la conoscenza reciproca.
Fasi di lavoro	Approfondimento tematico: Disturbi specifici (60 min) L'esperto approfondisce ulteriormente quanto iniziato il giorno precedente nella sessione di studio mattutina, con ulteriori spunti di riflessione.

- Adattamenti in classe: esempi concreti di adattamenti (ad esempio pause frequenti, assegnazione di compiti frammentati, utilizzo di strumenti tecnologici).
- Supporto emotivo: tecniche di comunicazione empatica e supporto psicologico.
- Collaborazione con i professionisti: l'importanza della collaborazione con psicologi, terapisti e altri specialisti.
- Contatti utili: informazioni su organizzazioni locali e servizi di supporto.
- Video e testimonianze: brevi videoclip o testimonianze di studenti e insegnanti che hanno affrontato queste sfide.
- Note aggiuntive:
- Coinvolgere il pubblico con domande, rapidi sondaggi e discussioni per mantenere alta l'attenzione e promuovere la partecipazione attiva.
- Sessione di domande e risposte al termine della presentazione.

PAUSA (15 min)

Brainstorming: Inclusione a scuola (105 min)

I partecipanti vengono divisi in gruppi per un brainstorming sulle strategie di inclusione. Ogni gruppo si concentra su un aspetto specifico (ad esempio, gestione del comportamento, supporto emotivo, adattamento del curriculum) e presenta le proprie idee.

PAUSA (60 min)

Riepilogo della mattinata e discussione (30 min)

Discussione collettiva e sintesi delle buone pratiche emerse.

	Workshop interattivo: Progettazione di un Piano Educativo Individualizzato (PEI) (60 min) I partecipanti, divisi in piccoli gruppi, lavorano su casi di studio per sviluppare un PEI per studenti con difficoltà di apprendimento e deterioramento cognitivo; malattie somatiche; disabilità fisiche; svantaggi sociali; uso di sostanze. Vengono forniti un modello di PEI e le linee guida dell'esperto. <i>PAUSA (15 min)</i> Laboratorio di tecniche di comunicazione efficace (75 min) Sessione pratica sulla comunicazione efficace con studenti con difficoltà di apprendimento e deterioramento cognitivo; malattie somatiche; disabilità fisiche; svantaggi sociali; uso di sostanze. Include giochi di ruolo e simulazioni per mettere in pratica tecniche di ascolto attivo, gestione dei conflitti e comunicazione empatica. Riflessioni finali e pianificazione futura (30 min) Discussione finale su come implementare le strategie apprese nelle proprie scuole. Ogni partecipante condivide un impegno personale su ciò che farà per migliorare l'inclusione. Raccolta di feedback sulla giornata e distribuzione di materiale di supporto. Le domande di riflessione per il diario della salute mentale potrebbero essere: Quali persone sono adatte a te? Con chi vorresti trascorrere più tempo (di nuovo) e come si può realizzare questo obiettivo?
Conclusione	Tale modulo ha permesso di esplicitare un confronto diretto ed una riflessione sulle esperienze e sulle soluzioni pratiche.

Module 6: Organizzazione per la salute mentale e le capacità comunicative

Breve descrizione	Nel Modulo 6 si pone l'attenzione sulle misure preventive e sulla comunicazione per la salute mentale come ambito in cui le organizzazioni di formazione professionale possono dare il loro contributo.
Numero di partecipanti	15-20
Metodi applicati	Presentazione di esperti, esercizi di gruppo, discussioni, casi di studio, autoriflessione.
Materiali	<i>Materiali digitali:</i> Modello di presentazione PowerPoint AHEADinVET, Modulo 6, diapositive 93-110 Corso online AHEADinVET, Modulo 6 Materiali digitali e ulteriori informazioni sulla salute mentale nella formazione professionale sono disponibili su www.aheadinvet.com.
Setting	Aula o sala conferenze, ovvero spazio sufficientemente grande da consentire lo spostamento di 15-20 persone; sedie e scrivania che possono essere spostate per consentire il lavoro in piccoli gruppi
Durata	7h (si suggerisce 9:00 - 12:30, 13:30 – 17:00).
Destinatari	Insegnanti e formatori nell'istruzione professionale.
Obiettivi	- Organizzare la salute mentale nelle organizzazioni di formazione professionale, integrando capacità di comunicazione efficaci ed empatia; - Fornire agli studenti le conoscenze, le competenze e l'impegno per affrontare le complesse sfide associate all'erogazione di

	assistenza per la salute mentale in contesti di formazione professionale e per promuovere un cambiamento significativo; - Discutere riguardo le misure preventive per la salute mentale; - Delineare i servizi e le organizzazioni scolastiche che si occupano di salute mentale.
Competenze acquisite	I partecipanti potranno: - comprendere il concetto e i livelli di prevenzione dei problemi di salute mentale; - comprendere, sviluppare e applicare strategie per una comunicazione efficace e la risoluzione dei conflitti; - conoscere i servizi e le organizzazioni di salute mentale scolastiche.
Introduzione	Benvenuto e introduzione (10 min) Si fornisce una panoramica degli obiettivi del workshop e del programma di questa giornata Esercizio: supporto sociale (20 min) Pensa a tre situazioni in cui hai ricevuto supporto sociale da un collega o da un leader! Annota queste situazioni sul tuo diario. Ripensa a questo supporto sociale con apprezzamento. Se i partecipanti lo desiderano, possono raccontarsi a vicenda queste situazioni. Anche tu puoi contribuire a creare una cultura del supporto! Un compito per questa giornata potrebbe essere: Fai qualcosa di buono per qualcuno (ad esempio, fai un complimento, tieni la porta aperta, di' a qualcuno quanto lo apprezzi).
Fasi di lavoro	Presentazione di un esperto: concetto e livelli di prevenzione (30 min) Concetto e livelli di prevenzione (prevenzione primaria, secondaria e terziaria) in base alla salute mentale. Lavoro di gruppo: esempi e discussione (30 min)

	Discutere in piccoli gruppi quali misure di prevenzione a diversi livelli possono essere attuate nell'ambito della formazione professionale. PAUSA (15 min) Presentazione dell'esperto: Basi della comunicazione e della risoluzione dei conflitti (45 min) - Modelli e approcci teorici - Importanza di una comunicazione efficace nelle scuole professionali - Applicazione di strategie comunicative - Esercizi pratici per migliorare le capacità comunicative - Tecniche di comunicazione non violenta e ascolto attivo Esercizio: Comunicazione non violenta (30 min) Distribuite quattro schede di moderazione in quattro colori diversi. Ogni membro del team scrive una risposta a ciascuna domanda. Ogni membro del team ricorda una situazione del passato, tipica dell'istruzione primaria, e la scrive in base alle seguenti domande: 1. Qual era la situazione iniziale? Descrivetela senza giudizio. Usate ciò che avete percepito in questa situazione come guida. 2. Come vi siete sentiti in questa situazione? 3. Pensate a quale bisogno è stato violato in questa situazione. Come potreste formulare un bisogno in questa situazione? 4. Cosa avreste desiderato dall'altra persona in questa situazione? Come potreste formulare una richiesta in questa situazione? Discutete le vostre situazioni in gruppo. Casi di studio dei partecipanti - lavoro di gruppo: Risoluzione dei conflitti in ambito scolastico (30 min) - Analisi delle situazioni di conflitto dei partecipanti e sviluppo di strategie di risoluzione - Discussione e scambio di esperienze LUNCH BREAK (60 min)
--	---

	Presentazione dell'esperto: Comprendere e sviluppare empatia e compassione (30 min) - Definizione di empatia e compassione - Importanza nella formazione professionale - Esercizi per l'auto-esperienza e l'assunzione di prospettive Esercizio: "Diverse prospettive attraverso una tavola rotonda" (60 min) Per problemi con diversi punti di vista, ad esempio riforme scolastiche per una migliore salute mentale dal punto di vista di studenti, genitori, insegnanti, politici. Formare 4 gruppi: ogni gruppo sceglie una parte di un punto di vista e ne elabora la propria. Quindi discutere le diverse prospettive dei gruppi con il metodo di una "tavola rotonda - discussione". Disporre i posti a sedere in una formazione circolare o semicircolare in modo che tutti i partecipanti possano vedersi. Questa disposizione promuove un senso di uguaglianza e incoraggia l'interazione diretta. Designare un moderatore per guidare la discussione e mantenere il ritmo della conversazione, gestire il tempo e garantire che tutti i partecipanti abbiano l'opportunità di parlare. Tutti i partecipanti dovrebbero prendere in considerazione le tecniche di comunicazione non violenta e di ascolto attivo. <i>PAUSA (15 min)</i> Presentazione di un esperto: buone pratiche nei programmi di prevenzione scolastici e nei servizi regionali di salute mentale (60 min) Invitare qualcuno che possa fornire una panoramica dei servizi di supporto per la salute mentale e delle buone pratiche nei programmi di prevenzione scolastici. - Presentazione delle buone pratiche nei programmi di prevenzione scolastici, dei servizi di consulenza scolastica e delle organizzazioni esterne
--	---

	-Percorsi di accesso e offerte di supporto per gli studenti - Relazione sull'esperienza di uno psicologo o consulente scolastico - Approfondimenti pratici sul lavoro e sulle offerte - Fornire materiale informativo e contatti con organizzazioni e servizi di supporto pertinenti. Esercizio: Ricerca sui servizi di salute mentale (30 min) Consultare il materiale informativo fornito dai servizi di supporto ed effettuare una ricerca individuale sui servizi di salute mentale nelle regioni dei partecipanti. I partecipanti possono stilare un elenco delle offerte nella loro regione e fornirlo alla propria organizzazione. Se ci sono più partecipanti della stessa regione, possono lavorare insieme in gruppi. Feedback e riflessione (15 min) Fornire un feedback sulla giornata utilizzando il "metodo del maiale da tartufo" e non il "metodo dell'avvoltoio": l'"avvoltoio" individua aspetti critici o meno positivi, il "maiale da tartufo" individua aspetti positivi. Invitare i partecipanti a riflettere sulla giornata e a prendere appunti sul diario. Cosa ho imparato oggi? Cosa è stato positivo per me oggi? Qual è stato il momento clou? Quali cose positive racconterò agli altri di oggi? Cosa dovrei tenere a mente per il futuro? Exercise: Research on mental health services (30 min) Look through the informational materials provided from the support services and do an individual research on mental health services in the regions of the participants. The participants can make a list of the offers in their region and provide it their organisation. If there are more participants from the same region, they can work together in groups.
Conclusion	In conclusione, questo approfondimento mira a fornire ai partecipanti una profonda comprensione delle misure di prevenzione mentale e dell'importanza dell'assistenza sanitaria mentale all'interno delle

	organizzazioni di formazione professionale. Si svilupperanno efficaci capacità comunicative ed empatiche, al fine di porre il tema della salute mentale come parte integrante del benessere generale.
--	--

3 Module 7: Comprendere e affrontare i problemi della salute mentale

Breve descrizione	Il Modulo 7 approfondisce vari aspetti della salute mentale e del benessere, affrontando problemi interpersonali, sfide intrapersonali, dipendenze, stress e l'influenza della tecnologia moderna. Gli educatori acquisiranno conoscenze e strategie essenziali per supportare la salute mentale dei propri studenti e affrontare le complessità della vita moderna, dalla comprensione dei conflitti e dalla definizione dei limiti al riconoscimento dei segnali di stress e alla gestione del cyberbullismo. Miglioreranno la loro capacità di creare ambienti di apprendimento sicuri e di supporto, favorevoli al benessere degli studenti e al successo accademico.
Numero di partecipanti	15 - 20
Metodi applicati	Presentazione dell'argomento, focus group.
Materiali	Lavagne a fogli mobili, penne <i>Materiali digitali:</i> Modello di presentazione PowerPoint AHEADinVET, Modulo 7, diapositive 111-127 Corso online AHEADinVET, Modulo 7 Materiali digitali e ulteriori informazioni sulla salute mentale nella formazione professionale sono disponibili su www.aheadinvet.com.
Setting	Aula o sala conferenze, ovvero spazio sufficientemente grande da consentire lo spostamento di 15-20 persone; sedie e scrivania che possono essere spostate per consentire il lavoro in piccoli gruppi.
Durata	7h (si suggerisce 9:00 - 12:30, 13:30 – 17:00).

Destinatari	Insegnanti e formatori nell'istruzione professionale.
Obiettivi	- Identificare e valutare le sfide interpersonali e intrapersonali che incidono sulla salute mentale e sul benessere degli studenti. - Implementare misure preventive e strategie di intervento per affrontare i fattori di rischio legati alla dipendenza, allo stress e all'impatto della tecnologia sul benessere.
Competenze acquisite	I partecipanti potranno: - implementare misure preventive e strategie di intervento per affrontare i fattori di rischio legati a dipendenze, stress e uso della tecnologia. - gestire i conflitti e risolvere i problemi interpersonali, promuovendo un ambiente scolastico più positivo e relazioni più efficaci. - sviluppare la consapevolezza di sé per riconoscere e gestire le proprie reazioni e lo stress, un'abilità fondamentale per lavorare in ambienti ad alto impatto emotivo come gli istituti di formazione professionale. - applicare strategie di gestione dello stress che possono essere trasmesse agli studenti per aiutarli a ridurre l'ansia e migliorare il loro benessere mentale.
Introduzione	Benvenuto e introduzione (10 min) Esercizio: Discussione ogni due minuti (20 min) I partecipanti si dividono in due gruppi di pari dimensioni. Un gruppo forma il cerchio interno, l'altro quello esterno. I cerchi si fronteggiano in modo che ogni persona abbia una controparte. Il facilitatore pone ora una domanda, che i partecipanti discutono. Dopo un segnale (dopo circa due o tre minuti), il cerchio esterno si muove in senso orario. Questo fornisce a ogni partecipante una nuova controparte. Ai gruppi viene posta una nuova domanda. A seconda delle dimensioni del gruppo e della domanda, i gruppi si sciolgono dopo alcune rotazioni.

	Il moderatore può decidere autonomamente cosa chiedere. Sono particolarmente adatte domande sulla vita quotidiana o sulle aspettative dell'evento, ad esempio: Quali esperienze hai con...? Cosa sai già sull'argomento? Cosa hai imparato dall'ultima unità? Cosa hai già fatto oggi? Cosa ti interessa particolarmente di questo argomento?
Fasi di lavoro	Discussione di gruppo (30 min): Riconoscere e affrontare le sfide del benessere degli studenti ● Scopo: Condividere spunti ed esperienze pratiche sull'identificazione e la risposta alle sfide degli studenti in termini di benessere. ● Discutere le seguenti domande in gruppi di circa 4-5 persone: 1. Come possiamo riconoscere i segnali di conflitti interpersonali come bullismo o aggressività? Quali strategie avete utilizzato per affrontarli? 2. Come si manifestano lo stress e le lotte interiori negli studenti? Come possono gli insegnanti supportarli nella gestione di queste sfide? 3. Quali indicatori di dipendenza avete osservato? Come li avete affrontati? 4. In che modo la tecnologia moderna può influire sulla salute mentale degli studenti? Quali limiti sono efficaci? ● Obiettivo: Identificare strategie pratiche e buone pratiche, sfruttando la conoscenza collettiva per supportare il benessere degli studenti in modo più efficace. Workshop (30 min): Sviluppare piani d'azione per il benessere di studenti e insegnanti Lavorare in gruppi di circa 4-5 persone. ● Obiettivo: fornire ai partecipanti le competenze per creare piani attuabili che affrontino aree chiave del benessere di studenti e insegnanti. ● Fasi del workshop: Dividere gli studenti in piccoli gruppi e assegnare a ciascun gruppo un argomento specifico tratto dalle unità di apprendimento.

	Casi di studio: Fornire a ciascun gruppo casi di studio pertinenti all'argomento assegnato. Ogni gruppo deve: ■ Identificare i fattori di rischio: Discutere quali fattori di rischio o comportamenti sono evidenti nei casi di studio. ■ Proporre strategie: Sviluppare strategie mirate per l'intervento in caso di crisi, la gestione dello stress e la definizione di limiti sani. ■ Cura di sé per gli insegnanti: Includere una strategia di cura di sé per gli insegnanti per prevenire il burnout e supportare al contempo le esigenze degli studenti. ■ Presentare le soluzioni (su lavagne a fogli mobili): Ogni gruppo condivide il proprio piano d'azione con tutti i partecipanti. PAUSA (15 min) Workshop (105 min): Proseguimento del workshop dopo la pausa PAUSA PRANZO (60min) Presentazione dell'esperto: Esercizi di strategie di auto-aiuto (60 min): Workshop di strategie di auto-aiuto - Panoramica: Apprendi tecniche di auto-aiuto efficaci per gestire lo stress e promuovere il benessere mentale. - Tecniche trattate: ○ Meditazione: Pratica tecniche di rilassamento e concentrazione per ridurre lo stress. ○ Mindfulness: Impara a rimanere presente e ad aumentare la consapevolezza emotiva. ○ Esercizio: Comprendi il ruolo dell'attività fisica nella salute mentale. ○ Tecniche cognitivo-comportamentali (TCC): Esplora metodi per riformulare i pensieri negativi.
--	--

- Obiettivo: dotarsi di strategie per promuovere la resilienza e l'equilibrio mentale.

Domande e riflessioni:

- Quali tecniche di auto-aiuto ti attraggono di più?
- Come potresti integrare questi metodi nella tua routine quotidiana?
- Quali sfide prevedi e come potresti superarle?

- Prossimi passi: pratica queste strategie in piccoli gruppi, condividendo spunti su quali metodi sono più efficaci e perché.

PAUSA (15 min)

Role play (60 min):

Gioco di ruolo sulla comprensione e la gestione dei problemi di salute mentale. In questo gioco, interpreti diversi personaggi per esplorare le sfide e le soluzioni legate alla salute mentale.

Prima di iniziare, scegli il tuo personaggio tra questi tre:

→ Sofia, una giovane studentessa universitaria che lotta contro l'ansia e la depressione a causa dello stress accademico e delle aspettative dei suoi genitori.

→ Marco, un uomo di mezza età che soffre di disturbo bipolare e fatica a mantenere equilibrio e stabilità nella sua vita lavorativa e familiare.

→ Chiara, una madre single con due figli adolescenti che deve affrontare la sua depressione mentre cerca di essere una figura genitoriale forte e presente.

Una volta scelto il tuo personaggio, inizieremo a esplorare le sue sfide relative alla salute mentale e le possibili soluzioni.

Sofia: Sofia si trova spesso a dover gestire il peso delle aspettative sui suoi risultati accademici e si sente sopraffatta dall'ansia e dalla pressione. Come potrebbe affrontare la situazione e trovare un equilibrio nella sua vita?

	Marco: Marco lotta con sbalzi d'umore e impulsi disordinati a causa del disturbo bipolare. Come potresti gestire questi sintomi e mantenere un equilibrio tra lavoro e vita familiare? Chiara: Chiara si sente spesso sopraffatta dalla sua depressione mentre cerca di essere una madre forte e presente per i suoi figli. Come potrebbe trovare il supporto di cui ha bisogno per affrontare la sua malattia e prendersi cura di sé e della sua famiglia? Ogni personaggio affronterà sfide uniche legate alla propria salute mentale e dovrà trovare modi diversi per affrontarle e superarle. Scegliete con saggezza le azioni da intraprendere e ricordate che chiedere aiuto e trovare il giusto supporto sono passi fondamentali nel percorso verso la guarigione e il benessere mentale. Presentazione e discussione dei risultati (45 min). Ogni gruppo presenta le principali sfide del proprio personaggio e le strategie scelte. Discutete modi efficaci per affrontare i problemi di salute mentale e cercare supporto. Riflessione: Quali nuove prospettive avete acquisito da questo esercizio? Conclusione e feedback (15 min) I partecipanti ora dispongono di un kit di competenze e strategie per gestire le sfide legate alla salute mentale. ○ Strategie pratiche di auto-aiuto ○ Approfondimenti tratti da scenari di role-playing sulla salute mentale ○ Tecniche di gestione dello stress e resilienza ● Feedback: condividi eventuali feedback sulla sessione odierna, aiutandoci a migliorare i workshop futuri. ● Prossimi passi: valutare come questi strumenti possano essere integrati sia nella pratica personale che nel supporto in classe. Riflessione (15 min) Invita i partecipanti a riflettere sulla giornata e a prendere appunti sul diario. Cosa ho imparato oggi? Cosa è stato positivo per me oggi? Qual è
--	---

	stato il momento più importante? Quali cose positive racconterò agli altri di oggi? Cosa dovrei tenere a mente per il futuro?
Conclusione	I partecipanti dispongono di un ricco bagaglio di competenze e strategie per contrastare i problemi sulla salute mentale.

Module 8: Resilienza

Breve descrizione	Nel modulo 8, i partecipanti acquisiranno una comprensione dei temi della salute mentale e della resilienza, esploreranno tecniche per sviluppare la resilienza personale, discuteranno su come promuovere la resilienza nella vita scolastica quotidiana e tra gli studenti, e approfondiranno il concetto di crescita psicologica. Attraverso sessioni interattive, acquisiranno strategie pratiche e spunti per supportare il proprio benessere e quello dei propri studenti.
Numero di partecipanti	15 – 20.
Applied methods	Presentazione di esperti, esercizi di gruppo, discussioni, autoriflessione.
Materiali	Schede di moderazione, strisce adesive, lavagne a fogli mobili, penne. <i>Materiali digitali:</i> Modello di presentazione PowerPoint AHEADinVET, Modulo 8, diapositive 128-149 Corso online AHEADinVET, Modulo 8 Materiali digitali e ulteriori informazioni sulla salute mentale nella formazione professionale sono disponibili su www.aheadinvet.com .
Setting	Aula o sala conferenze, ovvero spazio sufficientemente grande da consentire lo spostamento di 15-20 persone; sedie e scrivania che possono essere spostate per consentire il lavoro in piccoli gruppi.
Durata	7h (si suggerisce 9:00 - 12:30, 13:30 – 17:00).
Destinatari	Insegnanti e formatori nell'istruzione professionale.

Obiettivi	I partecipanti acquisiranno conoscenze e competenze pratiche relative alla salute mentale, allo sviluppo della resilienza e alla promozione della resilienza in contesti sia personali che educativi, contribuendo in ultima analisi al proprio benessere e a quello dei propri studenti.
Competenze acquisite	I partecipanti potranno: - comprendere il concetto di resilienza e il suo significato per la salute mentale; - comprendere l'impatto della ricerca sulla resilienza sulle politiche e le pratiche educative e il ruolo degli educatori nel promuovere la resilienza; - conoscere i fattori di resilienza e gli atteggiamenti e le competenze associati e riflettervi in relazione alla propria vita; - avere idee su modi e approcci per rafforzare la propria resilienza (e quella organizzativa).
Introduzione	Benvenuto e presentazione (10 min) Esercizio: Rose rosse (20 min) Regalati delle rose rosse nel vero senso della parola e scrivi 20 qualità che ti piacciono di te. Consiglio per le rose: usa il numero consigliato come guida! Questo ti aiuterà a identificare e annotare i tuoi talenti apparentemente invisibili o addirittura "evidenti". Puoi anche provare a variare con un acrostico. Per farlo, scrivi le lettere del tuo nome verticalmente, una sotto l'altra, e usa una riga per ogni lettera. Ora scrivi una parola o una breve frase per ogni lettera per visualizzare una tua qualità positiva o un tuo talento. La lettera del tuo nome non deve essere necessariamente all'inizio della parola o della frase, ma può anche essere al centro o alla fine del termine.
Fasi di lavoro	Input teorico: Resilienza (60 min) - Definire la resilienza nel contesto della salute mentale - Fondamenti della ricerca sulla resilienza

	- Resilienza in tempi di crisi - Strumenti ed esercizi pratici per la formazione alla resilienza - Esercizi per ridurre lo stress e rafforzare la resilienza - La mindfulness come fattore di successo per la resilienza (apprendimento e applicazione di esercizi tratti dalla pratica della mindfulness). PAUSA (15 min) Autoriflessione sulla resilienza (45 min) Le domande per l'autoriflessione su questo argomento potrebbero essere: - Cosa ti rafforza? Cosa ti protegge? - Cosa ti mantiene fisicamente, emotivamente e socialmente sano nonostante le numerose potenziali influenze pericolose per la salute? - Come puoi attivare i tuoi punti di forza per affrontare al meglio le situazioni difficili e affrontare la vita più forte? - Come puoi migliorare la tua cura di te stesso al mattino, nella vita educativa quotidiana e dopo il lavoro? - Cosa hai già realizzato nella tua vita? - Di cosa sei particolarmente orgoglioso? - Quali sono i tuoi "piccoli" successi nell'ultimo anno? - Come hai contribuito a questi successi? - Quali sono gli obiettivi importanti nella tua vita? - Definisci obiettivi SMART per una buona salute mentale in futuro Ogni partecipante dovrebbe riflettere su circa 5 di queste domande. Le domande utilizzate e le risposte personali dovrebbero essere annotate sul diario. Input teorico: promuovere la resilienza negli studenti (60 min) - Relazione tra resilienza, scuola e insegnante; - Conoscere e applicare metodi ed esercizi appropriati per promuovere la resilienza negli studenti. PAUSA PRANZO (60 min)
--	--

	Lavoro di gruppo: Insegnamento che promuove la resilienza (90 min) Come si può progettare un'unità didattica che promuova la resilienza sulla base dei seguenti approcci e atteggiamenti (secondo Kriebs 2019)? Elaborate l'unità in gruppi (4-5 persone) e presentate i risultati su lavagne a fogli mobili. – Apprendimento socio-emotivo: lezioni mirate allo sviluppo di competenze socio-emotive, come autoriflessione, empatia, comunicazione, risoluzione dei conflitti e capacità relazionali. – Approccio basato sui punti di forza: si concentra sull'identificazione e sullo sviluppo dei punti di forza e dei talenti individuali degli studenti per aumentare la loro autostima e autoefficacia. – Capacità di problem-solving: metodi di insegnamento che aiutano gli studenti ad affrontare attivamente i problemi e a sviluppare strategie risolutive. Questo include anche l'apprendimento dagli errori e dalle battute d'arresto. – Promuovere il pensiero positivo: tecniche come il dialogo interiore positivo, la visualizzazione e le affermazioni per superare schemi di pensiero negativi e sviluppare una mentalità ottimista. – Supporto nella gestione dello stress: tecniche di gestione dello stress come esercizi di rilassamento, tecniche di respirazione ed esercizi di consapevolezza per imparare ad affrontare situazioni stressanti. – Costruzione di comunità e collaborazione: attività che consentono agli studenti di costruire relazioni positive, incoraggiare il lavoro di squadra e sviluppare un senso di appartenenza e supporto nella comunità scolastica. □ Sfide e mentalità di crescita: incoraggiare gli studenti a vedere le sfide come opportunità di crescita personale e a sviluppare un atteggiamento positivo verso il cambiamento e le difficoltà (Kriebs, 2019).
--	---

PAUSA (15 min)

Esercizio: Discorso per gli Oscar (30 min)

Dopo aver stilato la lista dei 20 complimenti, scrivi un discorso di elogio di te stesso sul tuo diario. Potrebbe sembrare strano all'inizio, ma è molto liberatorio. Per quali talenti ricevi l'Oscar? Fai riferimento a situazioni in cui ritieni di esserti comportato in modo esemplare e usa espressioni comuni per i discorsi degli Oscar (riconoscimenti, aneddoti divertenti o commoventi, appello finale, ecc.). Se lo desiderano, i partecipanti possono presentare il loro discorso agli altri partecipanti.

Esercizio: Cosa mi piace di te... (30 min)

Ogni partecipante riceve un piccolo biglietto su cui scrive innanzitutto il proprio nome. Il biglietto viene attaccato sul retro della persona in questione con del nastro adesivo. I partecipanti ora camminano per la stanza e scrivono sul biglietto ciò che apprezzano della persona il cui nome è sul biglietto.

Ad esempio, possono pensare a quali aspetti positivi hanno notato di recente in questa persona. In ogni caso, dovrebbe essere qualcosa di carino. Se si desidera rendere questo esercizio ancora più anonimo, si può chiedere ai partecipanti di usare lo stesso tipo di penna, ad esempio tutti una penna blu o tutti una matita. Questo esercizio può essere accompagnato da una musica tranquilla in sottofondo.

I partecipanti possono attaccare il piccolo biglietto con le note positive al loro diario della salute mentale.

Si può menzionare che sono disponibili anche app gratuite e diari e diari della gratitudine online, ad esempio "Day One, Presenty" e "5 Minute Journal".

Barometro dell'umore (5 min)

Utilizzare una lavagna a fogli mobili e dipingere un termometro, una scala da 1 a 10 o emoticon che rappresentano diversi stati d'animo (ad esempio, felice, neutro, triste, stressato).

	Chiedere ai partecipanti di indicare il loro umore attuale sul barometro. È possibile farlo applicando un adesivo o disegnando un segno. Confrontare i risultati del barometro dell'umore con quelli del barometro dell'umore all'inizio del seminario. Strumento di autovalutazione (20 min) Compilare lo strumento di autovalutazione online di AHEADinVET Conclusione, feedback, riflessione e saluti (20 min) - Discussione: applicazione dei concetti appresi al contesto professionale dei partecipanti - Sessione di feedback - Invitare i partecipanti a riflettere sulla giornata e a prendere appunti sul diario. Cosa ho imparato oggi? Cosa è stato positivo per me oggi? Qual è stato il momento clou? Quali cose positive racconterò agli altri di oggi? Cosa dovrei tenere a mente per il futuro? - Saluti
Conclusione	I partecipanti ora comprendono a fondo la resilienza, il suo significato in ambito personale ed educativo e le strategie pratiche per coltivarla. Sanno definire la resilienza, distinguerla da concetti correlati e spiegarne l'importanza per il benessere e il successo professionale. Inoltre, sono in grado di applicare modelli di resilienza, identificare i fattori di resilienza e comprenderne il ruolo nelle misure preventive. Infine, riconoscono l'impatto della ricerca sulla resilienza sulle politiche e le pratiche educative e il loro ruolo nel promuovere la resilienza come educatori.

Fonti della letteratura

Breit, S. & Zechner, K. (2024). Selbstfürsorge und Teamresilienz. Online-Toolbox für pädagogisches Personal im elementaren Bildungseinrichtungen. https://www.ph-noe.ac.at/fileadmin/root_phnoe/PHN%C3%96/Department3/Toolbox/Toolbox_Barrierefrei__003_.pdf

Kriebs, S. (2019). Resilienz in der Schule: Wie Kinder stark werden. Junfermann Verlag.

APPENDICE

Modello Happy Playlist

Certificato Finale

AHEADinVET – Happy Playlist

I migliori successi per la motivazione e il buon umore:

No.	Name	Title	Artist
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CERTIFICATO

Ambasciatore per la Salute Mentale

NOME del partecipante

ha completato con successo il Seminario di Formazione in Presenza

"Salute Mentale nella Formazione Professionale",

il *DATA*

Luogo, Data

Organizzatore



Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'OeAD-GmbH. Né l'Unione Europea né l'OeAD-GmbH possono essere ritenuti responsabili per essi.



AHEAD inVET

mentAI HEalth AmbassaDors
in VET institutions



Co-funded by
the European Union



www.aheadinvet.com



[/aheadinvet/](https://www.instagram.com/aheadinvet/)



[/profile.php?id=100089631393898](https://www.facebook.com/profile.php?id=100089631393898)



[/company/ahead-invet/](https://www.linkedin.com/company/ahead-invet/)



[/AheadInvet](https://twitter.com/AheadInvet)



Project number 2022-1-AT01-KA220-VET-000088070

iNNOVela

UNIRI



HS Technico PROFESSIONALE
SPAGNA - CAMPANI
SPOLETO

EXELIA

bit
schulungcenter
member of bit group

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.