



Azienda Pubblica di Servizi alla Persona "Istituto Maria Redditi"

ALTA VALDICHIANA SENESE: SINALUNGA - TORRITA DI SIENA - TREQUANDA

CORSO DI SICUREZZA/AUTODIFESA PER OPERATORI SANITARI

Il programma si articola su tre gruppi di ca. 15 persone ciascuno.

L'ideale potrebbe essere una ripetitività settimanale dei tre gruppi, così da sviluppare il medesimo percorso formativo nella stessa unità di tempo A-B-C / A-B-C- etc. etc...).

Lo studio della messa in sicurezza degli individui in genere prevede parti teoriche/discorsive e parti pratiche/tecniche che si interlacciano tra di loro, basate su un confronto di idee e problematiche riscontrate sul campo che poi, tramite il principio del Problem Solving, conducano alla loro soluzione.

Nel campo della Autodifesa, o meglio della SICUREZZA PERSONALE, intesa come preservazione di ogni individuo da situazioni di pericolo e emergenza, è bene precisare che, trattandosi di attività situazionale, NON esiste, in quanto tale, nulla di certo a riguardo delle soluzioni, ciò per dire che trattandosi di eventi che possono mutare nell'arco di brevissimi tempi, solo la capacità personale di autoregolazione e di attingere ad un bagaglio tecnico che il corso fornisce, può permettere di uscirne il più illesi possibile.

Struttura del corso

Programma da svolgersi nell'arco di tempo di 14 ore, supponendo un incontro settimanale di 2 ore per ciascun gruppo.

Sarebbe assolutamente importante prevedere dei richiami periodici all'interno di una sola giornata per continuare, sia l'aggiornamento, sia la pratica di quanto fatto per non dimenticare i gesti imparati.

Si prevedono lezioni pratiche, e incontri con un preparatore mentale.

I° incontro

- **Conoscenza del proprio corpo e dimensionalità spaziale**
- **Interazione fisica con individui sconosciuti**
- **Prossemica**
- **Postura**

2° / 3° incontro

- **Simulazione di situazioni a rischio (spinte, afferramenti, schiaffi, pugni, colpi)**
- **Tecniche per liberarsi**

4° / 5° incontro

- **Tecniche per immobilizzare**
- **Leve Articolari**
- **Tecniche per disarticolare**

6° 7° incontro

- **Difesa da bastoni e oggetti contundenti**
- **Difesa da coltello**
- **Studio dei punti vitali del corpo (Atemi)**

IL CORSO SI PONE L'OBIETTIVO DI FAR ACQUISIRE LE NOZIONI DI BASE PER SICUREZZA PERSONALE E L'AUTODIFESA NELL'AMBITO DELL' ATTIVITA' SANITARIA, OLTRE CHE QUELLO DI FORNIRE AI PARTECIPANTI IL RICONOSCIMENTO DEI RELATIVI CFU ALL'INTERNO DELLA REGOLAMENTAZIONE DEI CREDITI ECM, ATTRAVERSO L'AUTORIZZAZIONE DI UN ENTE FORMATORE.

L'ORGANIZZAZIONE DEL CORSO POTREBBE SEGUIRE INDICATIVAMENTE LA SEGUENTE IPOTESI DI PROGRAMMAZIONE:

INIZIATIVE DI PROTEZIONE E PREVENZIONE CONTRO GLI ATTI DI VIOLENZA NEI CONFRONTI DEGLI OPERATORI SANITARI
--

- Ore. 09:00-11.00 o 14.30-16.30

Argomento : GESTIONE DELLO STATO:

- Conoscenza del proprio corpo e spazio vitale: distanza di base in cui l'uomo regola i rapporti interpersonali
- Interazione fisica con sconosciuti
- Prossemica
- Postura

Docente IN POSSESSO DEI REQUISITI TECNICI PER L'INSEGNAMENTO DELL'AUTODIFESA

- Ore. 11: 00 – 12.00 o 16.30-17.30

- Fisiologia (biochimica- movimento-postura)
- Linguaggio (domande –linguaggio interno motivante-metafore)
- Focus (focus –convinzioni –canali/sistemi rappresentazionali)

Docente PSICOLOGO/MENTALCOACH

- Ore 09.00-11.00 o 14.30-16.30 Argomento trattato: INTERVENTI SULLA COMPONENTE:

- Riconoscere i segnali di situazioni potenzialmente pericolose
- Simulazioni di situazioni a rischio

Docente IN POSSESSO DEI REQUISITI TECNICI PER L'INSEGNAMENTO DELL'AUTODIFESA

- Ore.11.00-12.00 o 16.30-17.30

Argomento trattato: GESTIONE DELLA PAURA:

- paura come sensazione di base
- conoscere la paura : sentimento universale
- l'utilità della paura: cosa faremmo senza paura?
- reagire: l'incapacità di reagire dà vita all'incapacità di passare all'azione
- guardare la paura in faccia: non è più paura ma coraggio
- evitare la paura può trasformarla in timor panico

Docente PSICOLOGO/MENTALCOACH

- Ore.90.00-11.00 o 14.30-16.30 Argomento trattato: INTERVENTI SULLA COMPONENTE:

- Simulazioni di situazioni a rischio (afferramenti, schiaffi, pugni, colpi)

(2° parte)

- Tecniche per liberarsi,

Docente IN POSSESSO DEI REQUISITI TECNICI PER L'INSEGNAMENTO DELL'AUTODIFESA

- Ore. 11:00 -12.00 o 16..30-17.30 Argomento trattato GESTIONE DELLA COMUNICAZIONE : I 5 ASSIOMI:

- non si può non comunicare
- cosa e come; contenuto e relazione
- punteggiatura e sequenza

- digitale e analogica; descrittiva e performativa
- simmetrica e complementare

Docente PSICOLOGO/MENTALCOACH

- Ore. 09.00-11.00 o 14.30-16.30 Argomento trattato: INTERVENTI SULLA COMPONENTE:
 - Tecniche di immobilizzazione
 - Leve articolari
 - Tecniche per disarticolare

Docente IN POSSESSO DEI REQUISITI TECNICI PER L'INSEGNAMENTO DELL'AUTODIFESA

- Ore. 11:00 -12.00 o 16..30-17.30 Argomento trattato RAPPORTO: STATO DI RELAZIONE PER
 - il valore della nostra comunicazioni è il risultato che otteniamo
 - sintonia/ricalco
 - calibrazione

Docente PSICOLOGO/MENTALCOACH

- Ore. 09.00-11.00 o 14.30-16.30 Argomento trattato RAPPORTO: STATO DI RELAZIONE PER INFLUENZARE
 - Difesa da bastoni o oggetti contundenti
 - Difesa da coltello
 - Tecniche per disarticolare

Docente IN POSSESSO DEI REQUISITI TECNICI PER L'INSEGNAMENTO DELL'AUTODIFESA

- Ore. 11:00 -12.00 o 16..30-17.30 Argomento trattato RAPPORTO: STATO DI RELAZIONE PER
 - Strumenti e tecniche strategiche: ancoraggi, visualizzazione, respirazione tattica

Docente PSICOLOGO/MENTALCOACH

- Ore. 09.00-11.00 o 14.30-16.30 Argomento trattato RAPPORTO: INTERVENTI SULLA COMPONENTE:
 - Studio dei punti vitali del corpo

Docente IN POSSESSO DEI REQUISITI TECNICI PER L'INSEGNAMENTO DELL'AUTODIFESA

- Ore. 10.30-12.30 o 14.30-16.30 Argomento trattato: INCONTRO per
Verifica d'apprendimento con test scritto e simulata

Docente IN POSSESSO DEI REQUISITI TECNICI PER L'INSEGNAMENTO DELL'AUTODIFESA