



Sicurezza durante l'impiego all'estero

1. Contenuto e metodologia

Il corso è rivolto ai civilisti che presteranno servizio all'estero. Riconoscere, valutare ed evitare situazioni pericolose così come la propria gestione dello stress sono al centro del corso "Sicurezza e stress". Questo corso di 3 giorni segue gli ultimi concetti di formazione degli adulti e si basa sul cosiddetto "blended learning", una forma mista di formazione online e in presenza.

La lezione della mattina del primo giorno viene svolta online, nel pomeriggio i partecipanti dovranno invece svolgere compiti specifici di auto-apprendimento in base al luogo d'impiego di ognuno di loro. I temi importanti per la sicurezza sono la preparazione alla partenza, i primi giorni nel paese estero in cui si presta servizio e la consultazione con le organizzazioni d'invio. Inoltre vengono trattati sia i rischi generali che quelli specifici di un impiego all'estero, prestando attenzione alle circostanze culturali, religiose e sociali dei paesi in cui i partecipanti vengono impiegati.

Il secondo e il terzo giorno di corso si svolgono in presenza. I risultati dei compiti del giorno precedente vengono presentati ed elaborati. Il focus è sul comportamento sicuro nelle situazioni quotidiane al lavoro, nel tempo libero e per strada. Altri temi centrali sono l'influenza tra sicurezza e stress, i fattori di stress corrispondenti e le strategie per ridurli.

I seguenti argomenti saranno trattati nel corso:

- Responsabilità per la sicurezza durante il servizio
- Rischi specifici per la sicurezza nel paese d'impiego
- Sicurezza nella vita quotidiana / a casa
- Persone aggressive e criminalità
- Sicurezza in viaggio
- Sicurezza delle informazioni e dei dati
- Stress cumulativo e acuto

Il corso è molto interattivo. Il contenuto è trasmesso e incorporato usando casi di studio, video e presentazioni durante le lezioni didattiche, le discussioni di classe, i lavori di gruppo e i giochi di ruolo.

I partecipanti ricevono informazioni aggiornate sul paese e sulla cultura della loro destinazione, così come una guida sugli argomenti trattati e materiale di lettura aggiuntivo, la maggior parte del quale è disponibile anche online.

2. Obiettivi

Dopo il corso, i civilisti sono in grado di:

- identificare i rischi per la sicurezza e applicare le misure comportamentali di base al riguardo;
- riconoscere le connessioni tra il comportamento da stress e la sicurezza personale e di agire in modo da disinnescare la tensione;
- essere consapevoli delle differenze culturali, di situazioni difficili e di evitare in modo mirato i rischi rilevati.

3. Organo responsabile

Il corso dura 3 giorni ed è organizzato dal “cinfo”, il centro di informazione, consulenza e formazione per le professioni della cooperazione internazionale. I docenti sono esperti di gestione dello stress e della sicurezza nei contesti internazionali.

4. Offerte supplementari

Durante il corso saranno a disposizione pubblicazioni specialistiche e altro materiale didattico. Se necessario, al termine del corso verranno messi online ulteriori documenti.

5. Luogo e date del corso

Il primo giorno il corso si svolge online, il secondo e il terzo giorno invece avranno luogo nel Centro di formazione CIVI a Schwarzsee (FR). Le date precise del corso si trovano sul sito del servizio civile (www.civi.admin.ch).

- Un link di partecipazione alla formazione online sarà inviato per e-mail.
- Durante il primo giorno di corso, i partecipanti riceveranno le informazioni complete del corso e dettagli sul Centro di formazione.
- Per quanto riguarda le giornate di corso che si svolgeranno in presenza, è previsto un alloggio al Centro di formazione CIVI. Le camere saranno assegnate al check-in.

Nell'impossibilità di raggiungere con i mezzi pubblici il luogo dove si svolge il corso prima delle ore 09.00 è possibile, previo accordo, arrivare già il giorno prima.

6. Durata

3 giorni

7. Lingua

Il corso è tenuto in inglese.

8. Da portare con sé

- Per la parte online del corso serve un computer o un tablet con connessione internet (il cellulare/smartphone non è sufficiente) e del materiale per prendere appunti per le lezioni in presenza.
- Gli impianti sportivi del Centro di formazione sono a disposizione durante il tempo libero: è consigliato un abbigliamento sportivo.
- Il Centro di formazione si trova a 1045m s.l.m. dunque è consigliato portare un abbigliamento adeguato al clima.
- All'interno del Centro di formazione è obbligatorio indossare le pantofole.

9. Programma

Giorno	Ora	Contenuto (adattato in sequenza e secondo le priorità del corso interattivo)
1° giorno online	08:30 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensione di base della sicurezza e dello stress, e delle reciproche influenze • Responsabilità per la sicurezza durante gli impegni all'estero • Il concetto di gestione della sicurezza della DFAE
	13:30 – 18:00	<p>Lavoro individuale secondo i compiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studio autonomo dei consigli di viaggio del paese d'impiego • Preparare una presentazione individuale "Fattori di rischio specifici del paese" • Contattare l'organizzazione d'invio con domande specifiche • Creare un piano personale di preparazione e partenza ("To-Do-List") • Chiarire le domande sull'assenza prolungata (abitazione, posta, bollette, assicurazioni, ecc.) • Annotare tutte le domande che sorgono sui compiti
2° giorno Centro di formazione CIVI Schwarzsee	entro le 09:00	Arrivo
	09:15 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> • Presentazione dei "Fattori di rischio specifici del paese" • Cultura, religione e comportamento sociale • Stress cumulativo e strategie per affrontare lo stress • Utensili utili per l'impiego • Pianificare e preparare la partenza tenendo conto della sicurezza e dello stress • Sicurezza all'arrivo e durante i primi giorni. Aspetti sanitari particolari • Sicurezza in un hotel o in un'abitazione • Rischio di sicurezza in presenza di un individuo aggressivo • Rischio di sicurezza in un luogo affollato
3° giorno Centro di formazione CIVI Schwarzsee	08:00 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> • Rischi per strada, viaggiando in auto • Incidenti nel traffico • Trattare con le autorità (polizia, guardie di confine, militari) • Controllo del traffico o delle persone • Come gestire gli aspetti legati alla criminalità • Rischi di sicurezza dei dispositivi elettronici, dei nuovi media e del mondo virtuale • Stress acuto e primo soccorso emotivo (affrontare esperienze violente) • Altri possibili fattori di stress <ul style="list-style-type: none"> o a) al ritorno da un impiego o b) in caso d'isolamento (pandemie, disordini)
	ca. 17:00	Partenza