



Sicurezza durante l'impiego all'estero

1. Contenuto e metodologia

Il corso si rivolge ai civilisti che svolgeranno un impiego all'estero. Il corso «Sicurezza durante l'impiego all'estero» aiuta a riconoscere, esaminare ed evitare le situazioni pericolose e a valutare il proprio modo di affrontare lo stress.

Il primo giorno verranno illustrati alcuni rischi per la sicurezza – sia di natura generale sia più specifici a un determinato Paese – durante impieghi all'estero. Verranno inoltre discusse strategie di comportamento adeguate.

Il secondo giorno si approfondiranno i fattori di stress e i metodi per ridurli e verranno delineate le competenze operative richieste. A tal fine, verranno analizzate le proprie reazioni a questi fattori, nonché individuate le situazioni che li determinano e le strategie specifiche per affrontarli.

Durante il corso verranno trattati i seguenti temi:

- rischi per la sicurezza e misure preventive (nella propria abitazione, all'esterno, alla guida dell'auto ecc.);
- comportamento adeguato alla situazione (ai check-point, in presenza di persone armate ecc.);
- sintomi e prevenzione dello stress;
- metodi di gestione dello stress;
- stress acuto e pronto soccorso emozionale.

La metodologia prevede la discussione di esperienze personali e di casi concreti riscontrati nei vari Paesi. Il corso ha un approccio interattivo (nozioni teoriche, filmati, esempi concreti, autovalutazioni, discussioni collettive e in gruppo, giochi di ruolo).

Ai partecipanti verranno fornite una dispensa, informazioni aggiornate sul contesto culturale del Paese d'impiego e una bibliografia complementare online.

2. Obiettivi

Il corso intende sensibilizzare i partecipanti sui rischi per la sicurezza rendendoli consapevoli del rapporto di causa-effetto tra il livello di stress e la propria incolumità e insegnando loro le principali strategie di comportamento. Alla fine del corso i civilisti saranno in grado di muoversi meglio in situazioni difficili e in contesti culturali differenti e avranno imparato ad affrontare determinati rischi.

Sintesi degli obiettivi:

- valutare i rischi specifici del Paese;
- sensibilizzare sulle peculiarità culturali (comunicazione interculturale, gestione dei conflitti, codici di comportamento, ecc.);
- valutare autonomamente il proprio livello di stress (fattori scatenanti, sintomi, ecc.);
- sviluppare strategie personalizzate per attenuare e ridurre lo stress;
- applicare misure preventive adeguate;
- offrire soccorso alle persone traumatizzate.

3. Organo responsabile

Il corso dura 2 giorni ed è organizzato dal *cinfo*, il centro per l'informazione, la consulenza e la formazione dei professionisti 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

I corsi si svolgono presso il Centro di formazione CIVI a Schwarzsee (FR). Le date precise del corso si trovano sul sito del servizio civile (www.zivi.admin.ch).

- Alloggio al Centro di formazione CIVI. Le camere saranno assegnate al check-in.
- Durante il primo giorno di corso, i partecipanti otterranno dalla direzione del corso le informazioni complete riguardo il corso e ulteriori informazioni sul Centro di formazione.
- **Nell'impossibilità di raggiungere con i mezzi pubblici il luogo dove si svolge il corso prima delle ore 09.00 è possibile, previo appuntamento, arrivare già la sera prima.**

6. Durata

- 2 giorni

7. Lingua

Il corso è tenuto in **inglese**.

8. Da portare con sé

- Per i corsi, portare materiale per appunti.
- Gli impianti sportivi del Centro di formazione sono a disposizione durante il tempo libero: abbigliamento sportivo consigliato.
- Il Centro di formazione si trova a 1045 m.s.l.d.m. Adeguare l'abbigliamento al clima.
- All'interno del Centro di formazione è obbligatorio indossare le pantofole.

Programma settimanale

Giorno	Ora	Contenuto/Tema
1° giorno	entro le 9h00	Arrivo
	09.15 – 18.00	Gestione della sicurezza presso il DFAE Fattori di rischio specifici ai Paesi Sicurezza nella propria abitazione Sicurezza quando si è in viaggio Rapporti con le autorità di controllo e statali Comportamento da adottare in presenza di raduni di persone Prevenzione per la salute e altri pericoli
2° giorno	08.00 – 17.00	Stress prima e al momento della partenza Stress nella vita di tutti i giorni Strategie di gestione dello stress Il «Buddy System» Stress acuto Pronto soccorso emozionale Fattori di stress al rientro da un impiego all'estero
	ca. 17.00	Partenza