



# **CORSO DI PREPARAZIONE CIVILE ALLA GESTIONE DEL PERICOLO**



Percorso di 3 incontri formativi



Corso a numero  
chiuso: 50 posti  
disponibili

**LUNEDÌ 26 GENNAIO, 2 E 9 FEBBRAIO - ORE 20.30  
AL PÄZZ PIAN DI MACINA, VIA DINO CASALINI 4**

**Per info e prenotazioni: [daniel.bertarelli@comune.pianoro.bo.it](mailto:daniel.bertarelli@comune.pianoro.bo.it)**



# INCONTRO 1: LUNEDÌ 26 GENNAIO

Gestione dello stress e delle emergenze (2,5 ore)

## Obiettivi:

- ▶ Imparare a mantenere lucidità e autocontrollo in situazioni critiche.
- ▶ Riconoscere e gestire paura, stress e reazioni istintive.
- ▶ Acquisire consapevolezza dei propri limiti e delle corrette priorità di sicurezza.

## Contenuti:

- ▶ Meccanismi mentali ed emotivi nelle situazioni di pericolo.
- ▶ Tecniche di base per la gestione dello stress e della paura.
- ▶ Principi di sopravvivenza civile e autoprotezione.
- ▶ Elementi di primo intervento in caso di ferite ed emorragie, con particolare attenzione alle emergenze da arma bianca.



*Un incontro centrato sulla prevenzione e sulla capacità di reagire con lucidità, prima ancora dell'azione fisica.*



# INCONTRO 2: LUNEDÌ 2 FEBBRAIO

Difesa personale base e consapevolezza corporea (2,5-3 ore)

## Obiettivi:

- ▶ Utilizzare il proprio corpo in modo efficace e proporzionato.
- ▶ Apprendere tecniche semplici, realistiche e accessibili a tutti.
- ▶ Migliorare equilibrio, postura e gestione della distanza.

## Contenuti:

- ▶ Principi di movimento e controllo ispirati al Tai Chi.
- ▶ Tecniche di difesa personale di base, derivate da sistemi riconosciuti (sistema russo, Krav Maga)
- ▶ Concetti fondamentali di striking e gestione della distanza, in ottica difensiva.
- ▶ Sicurezza personale e riduzione del rischio di escalation.



*L'attenzione è posta su difesa, fuga e protezione, non sullo scontro.*



# INCONTRO 3: LUNEDÌ 9 FEBBRAIO

Sintesi, primo soccorso e scenari realistici  
(2,5-3 ore)

## Obiettivi:

- ▶ Consolidare le competenze acquisite.
- ▶ Applicare le tecniche in situazioni simulate e realistiche.
- ▶ Acquisire nozioni fondamentali di primo soccorso salvavita

## Contenuti:

- ▶ Ripasso e integrazione delle tecniche apprese
- ▶ Simulazioni pratiche di situazioni critiche quotidiane.
- ▶ Sessione di confronto e domande finali
- ▶ Basic Life Support (BLS) e Rianimazione Cardio-Polmonare (RCP)



*Un incontro conclusivo orientato alla responsabilità civile e all'aiuto reciproco.*