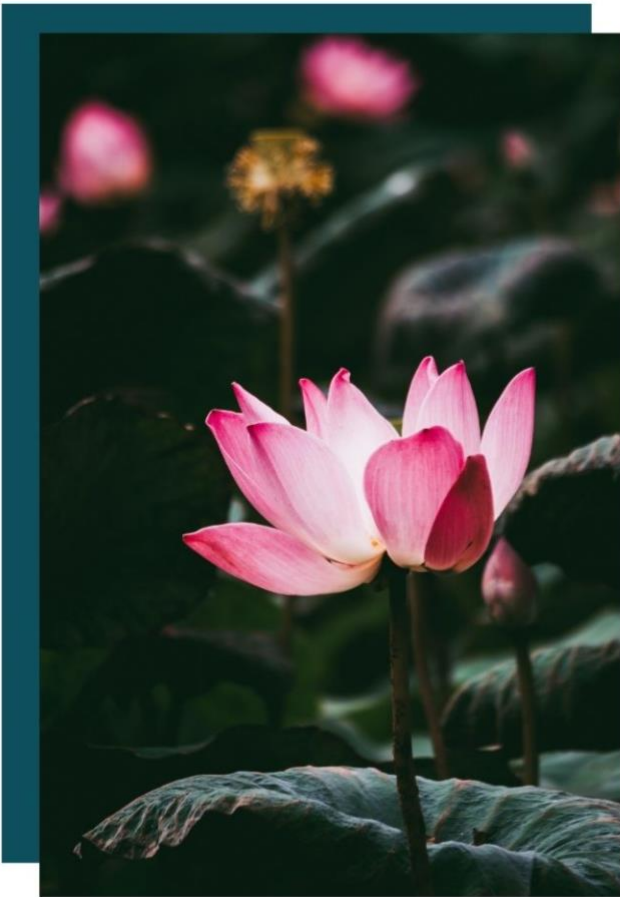


Compassion Focused Therapy

CORSO BASE (24-26 Maggio)

+

Approfondimento (27 e 28 Maggio)



Compassion Focused Therapy
in 5 giornate – Online

Corso base (3 giornate)

Rilascia la certificazione di primo
livello riconosciuta a livello
internazionale

+

Approfondimento (2 giornate)

Include due sessioni di in
Compassion Focused Mindfulness
e Compassion Focused ACT

AQUISTABILI SEPARATAMENTE

I terapeuti



Dott.ssa Giusy Morabito

Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, Istruttrice protocolli Mindfulness-Based, Presidente Mindful Sicilia. È terapeuta EMDR e terapeuta CFT. Docente della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale “Aleteia” e della Scuola di Musicoterapia “Musica Ribelle Aleteia”, con due moduli relativi alla mindfulness.



Dott.ssa Letizia Ferrante

Psicologa psicoterapeuta sistemico relazionale ed EMDR. Direttivo Mindful Sicilia. Istruttrice protocolli MBSR e Mindful Parenting. Terapeuta CFT.



Dott.ssa Laura Bongiorno

Counselor, psicologa e psicoterapeuta. Vicepresidente Mindful Sicilia. Psiconcologa, Istruttrice di protocolli Mindfulness-based e terapeuta CFT.



Dott. Antonio Petracca

Esercita privatamente attività clinica di Psicoterapia con un approccio di tipo Cognitivo Interpersonale integrato a terapia EMDR.

Docente interno presso la Scuola di Psicoterapia SCINT di Roma (Aut. MIUR 2008) e Psicoterapeuta CFT, rispetto a cui è Trainer; ha introdotto in Italia protocolli on line, specifici, focalizzati sulla Compassione. Esperto nel trattamento dei Sex Offenders e Socio Fondatore del CIPM (Centro Italiano per la promozione della Mediazione), operativo nella conduzione di Gruppi Trattamentali per Autori di Reato Sessuale presso il Carcere di Rebibbia e il Polo Criminologico della Città di Roma.



Dott.ssa Laura Casetta

Psicologa Psicoterapeuta, lavora a Padova presso l'Ass. di psicologia Funzionale. Ha approfondito e svolge ricerca sulla comunicazione non verbale e le emozioni (espressioni facciali, tocco, postura). Dal 2014 fa ACT, avendo svolto numerosi workshop con peer review italiani e internazionali. Si occupa di formazione in diversi ambiti sanitari e terapia con gli adulti.

La Compassion Focused Therapy

Il Miller e Compassionate Mind-Italia, per questa edizione, collaborano nel proporre un corso di formazione CFT di 5 giorni, unendo al corso base di primo livello (di 3 giorni) un approfondimento di altri 2 giorni.

Compassionate Mind - Italia è un'associazione direttamente gemellata con The Compassionate Mind Foundation (UK) che ha lo scopo di promuovere in Italia la ricerca e la formazione nella Compassion Focused Therapy.

La Compassion Focused Therapy (CFT), in italiano "Terapia basata sulla Compassione", è un approccio psicoterapeutico di recente diffusione che si basa su un modello evolucionistico e biopsicosociale.

La CFT è stata sviluppata dal **Paul Gilbert** (2005), professore di psicologia presso l'Università di Derby nel Regno Unito, da anni impegnato nella ricerca scientifica sul senso di colpa, sulla vergogna e sull'autocritica, da egli ritenuti elementi trans-diagnostici di molti disturbi psicologici. Attualmente, infatti, la CFT è utilizzata con successo per il Disturbo Post Traumatico da Stress, le psicosi, i disturbi dell'umore, i disturbi alimentari e il dolore cronico.

La Compassion Focused Therapy (CFT) offre una spiegazione della psicopatologia e del suo mantenimento basata sullo sbilanciamento di tre sistemi di regolazione emotiva presenti nel nostro cervello (sistema della minaccia, della ricerca di stimoli, e della connessione e sicurezza - *safeness*). Essa propone un processo di cambiamento (*ribilanciamento dei sistemi emotivi*) che avviene tramite l'attivazione e "l'allenamento-training" di un **sistema motivazionale innato** (la **compassione**) connesso al sistema dell'accudimento. L'attivazione di questo sistema produce un cambiamento nel paziente che spesso non è possibile solo attraverso un intervento diretto sulle sue credenze disfunzionali. Come è noto, infatti, alcuni pazienti, particolarmente autocritici e auto-colpevolizzanti, non migliorano con la terapia cognitiva standard: pur comprendendo l'illogicità dei loro pensieri negativi disfunzionali (su di sé, sul mondo o sul futuro), continuano a sentirsi a disagio, a colpevolizzarsi, ad autoaccusarsi.

Il training base fornito dal presente corso permetterà ai partecipanti di comprendere il modello della CFT (1° giornata) e integrare le tecniche proposte all'interno della propria pratica psicoterapeutica (2° e 3° giornata). In particolare, questo training sarà arricchito di due moduli specifici di *compassion focused mindfulness* e *compassion focused ACT* (nel 4° e 5° giorno). Il training è a carattere altamente esperienziale: alle fasi di apprendimento frontale, che sia avvale di video e vignette cliniche, si alternano numerosi momenti di role-playing e pratica personale.

A chi è rivolto il corso?

Il training è aperto agli psicologi, psicoterapeuti, e ai medici (psichiatri o neuropsichiatri infantili). Il corso permetterà ai partecipanti di integrare subito le tecniche apprese all'interno della propria pratica clinica.

IL CORSO HA UN NUMERO MASSIMO DI 20 PARTECIPANTI. Coloro che volessero iscriversi dopo che questo numero è stato già raggiunto saranno inseriti in una lista d'attesa.

Certificazioni

Alla fine del corso verrà rilasciato un **attestato di partecipazione** al Training Base di Compassion Focused Therapy, rilasciato dalla **Compassionate Mind - Italia** (www.compassionatemind.it) e riconosciuto dalla fondazione inglese *Compassionate Mind Foundation*.

L'associazione italiana è direttamente connessa alla *Compassionate Mind Foundation (UK)*, e ha lo scopo di promuovere in Italia la ricerca e la formazione nella Compassion Focused Therapy.

L'attestato permetterà di accedere ai livelli successivi di formazione in CFT, organizzati sia dall'associazione Italiana che dall'associazione Inglese.

Il corso fornisce 50 crediti ECM.

Testi di approfondimento

La Terapia focalizzata sulla compassione. Caratteristiche distintive.

Gilbert, P. (2010)

London: Routledge

(Traduzione italiana: Petrocchi, N. (Ed). *Terapia Focalizzata sulla Compassione, Caratteristiche Distintive*. Franco Angeli, Milano, 2012)

L'impiego delle tecniche della terapia focalizzata sulla compassione per promuovere il processo di accettazione in psicoterapia

Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2012)

Cognitivismo Clinico, 9, p. 178-190, ISSN: 1724-4927

Fare TFC: Guida pratica per professionisti alla Terapia Focalizzata sulla Compassione

Russell L. Kolts (Autore), Giovanni Zucchi (a cura di), (2019)

Mindful Compassion

Gilbert, P., Choden (2019)

Giovanni Fioriti Editore

Riparare il trauma infantile. Manuale teorico-clinico d'integrazione tra sistemi motivazionali e EMDR

Anna Rita Verardo e Giada Lauretti con il contributo di Emanuela Cioccolanti, Marco Pagani e Nicola Petrocchi

Giovanni Fioriti Editore, 2020

La mente depressa. Comprendere e curare la depressione con la psicoterapia cognitiva

A cura di Antonella Rainone e Francesco Mancini (2018)

Franco Angeli Editore

PROGRAMMA COMPLETO

Il programma dettagliato, il manuale del partecipante e le slides saranno fornite al partecipante all'inizio del corso.

Il corso include due sessioni di approfondimento in compassion focused mindfulness e compassion focused ACT

Programma Corso Base

24 MAGGIO - 1° GIORNATA

9 – 10.15

- Intro – regole – materiali e libri per la formazione – Pratica iniziale
- Background filosofico – origini della Compassion Focused Therapy
- Il modello evoluzionistico della CFT: principi di base. Da dove nasce la CFT? “Caso clinico: Jane”

10.15 – 10.30 PAUSA

10.30 – 11.45

- Visualizzazione iniziale - I tre sistemi emotivi e psicofisiologia
- Il sistema della minaccia
- Il sistema della ricerca di stimoli e risorse

11.45 – 12.00 PAUSA

12 – 13.00

- Focus sul sistema di affiliativo di sicurezza e safeness (sistema calmante)
- Differenza fra *safety* e *safeness*
- Accenni alla fisiologia del sistema di affiliativo di sicurezza e safeness

PAUSA PRANZO (13-14)

14.00 – 14.15

Compassion Focused Yoga

14.15 – 15.15

- “Prima formulazione del caso”: sbilanciamento dei tre cerchi
- Simulata della prima formulazione del caso
- Pratica a coppie
- Riflessione sulla propria esperienza personale

15.15 – 15.30 PAUSA

15.30 – 16.45

- Squilibri dei tre sistemi emotivi
- I tre sistemi nei vari disturbi psicologici - importanza del sistema calmante
- Origini-funzioni e fisiologia del sistema calmante

16.45– 17 PAUSA

17 - 18

- Focus sull'importanza della variabilità inter-battito (HRV)
- Studi sulla connessione fra sistema calmante e psicopatologia
- Meditazione conclusiva

25 MAGGIO - 2° GIORNATA

9- 10.15

- La teoria e la pratica delle mentalità sociali (sistemi motivazionali)
- La compassione come sistema motivazionale (social mentality)
- CFT come “psico-fisioterapia”: video

10.15– 10.30 PAUSA

10.30 – 11.45

- Introduzione alla progressione delle tecniche del Compassionate Mind Training
- Differenza fra Compassionate Mind Training e Compassion Focused Therapy
- Applicazione a un caso clinico ideale

11.45– 12.00 PAUSA

12 – 13

- Illustrazione della Tecnica: Ritmo del respiro calmante (soothing rythm breathing)
- Commento e discussione delle ricerche sulla connessione fra respiro e tono vagale
- Illustrazione della Tecnica: sorriso, tocco e voce interiore compassionevole

PAUSA PRANZO (13-14)

14.00 – 14.15

Compassion Focused Yoga

14.15 – 15.15

- Pratica della postura
- Riflessione personale e in gruppo – come applicarla a un caso clinico

15.15– 15.30 PAUSA

15.30 – 16.45

- Intro alla mindfulness dalla prospettiva della CFT
- Illustrazione della tecnica: modulazione dell'attenzione ed effetto sulle nostre emozioni
- Intro alle pratiche immaginative – istruzioni
- Creazione del luogo compassionevole

16.45– 17 PAUSA

17 - 18

- I tre flussi della Compassione
- Compassione che deriva dagli altri - ricordi
- Le tre qualità cardine della compassione
- La figura compassionevole – scritta e immaginata
- La figura compassionevole al lavoro su una nostra ansia
- Studi sulla figura compassionevole

26 MAGGIO - 3° GIORNATA

9.00 – 10.15

- Sviluppare la saggezza: i tre esami di realtà della CFT (intro immaginativo)
Il cervello complicato

10.15– 10.30 PAUSA

10.30 – 11.45

- Sviluppare il sé compassionevole dai ricordi
- Sviluppare il sé compassionevole visualizzazione

11.45– 12.00 PAUSA

12 – 13

- Sviluppare il sé compassionevole - tecniche teatrali
- Studi sul sé compassionevole

PAUSA PRANZO (13-14)

14.00 – 14.15

Compassion Focused Yoga

14.15 – 15.15

- Tecniche di compassione di sé: lavorare con i sé multipli
- Il sé compassionevole a lavoro con i differenti sé
- Il sé compassionevole al lavoro con emozioni difficili

15.15– 15.30 PAUSA

15.30 – 16.45

- Intro all'Autocritica – fattore transdiagnostico e importanza in psicoterapia
- Differenza fra differenti forme di autocritica
- Origine evoluzionistica dell'autocritica

16.45– 17.00 PAUSA

17.00 – 18.00

- Correzione basata sull'autocritica versus correzione basata sulla compassione
- Il lavoro sul linguaggio: come trasformare affermazioni critiche in affermazioni d'aiuto
- Lettera Compassionevole

Programma Approfondimento

27 MAGGIO - 4° GIORNATA

09.00 – 10.15

- Mindfulness e CFT: introduzione e cornice teorica
- Pratica sull'osservazione di pensieri, sensazioni, emozioni
- Confronto in gruppo

10.15– 10.30 PAUSA

10.30 – 11.45

- Il terapeuta consapevole
- Triangolo della Consapevolezza: Osservarsi in relazione
- Riflessione sulla propria esperienza personale

11.45– 12.00 PAUSA

12.00 – 13.00

- Il terapeuta compassionevole
- Consapevolezza e compassion fatigue
- Confronto in gruppo

PAUSA PRANZO (13-14)

14.00 – 14.15

Compassion Focused Yoga

14.15 – 15.15

- CNV e CFT
- Osservazioni, giudizi e bisogni
- La comunicazione consapevole: relazione tra emozioni e bisogni
- Lavori in piccoli gruppi e condivisione

15.15– 15.30 PAUSA

15.30 – 16.45

- Compassione e comunicazione consapevole
- Pratica di ascolto compassionevole di sé e degli altri
- Lavori in piccoli gruppi e condivisione

16.45– 17.00 PAUSA

17.00 -18.00

- Condivisione e pratica conclusiva

28 MAGGIO - 5° GIORNATA

9- 10.15

- Breve intro sull'ACT e connessione con la Compassion Focused Therapy
- L'ACT alla luce dei tre sistemi emotivi della CFT: riconoscere quando il blu è associato al rosso e quando al verde (esercizi di riconoscimento linguistico, basati su audio terapie, da fare in piccoli gruppi)

10.15– 10.30 PAUSA

10.30 – 11.45

- I valori alla luce della CFT
- Scoprire i valori compassionevoli connessi ad alcune attività quotidiane (esercizio impostato come "gara" su chi riesce a "toccare" emotivamente di più gli altri parlando di un proprio valore e riflessioni riguardo ai vincitori: che parole hanno usato? saranno mica connesse con la compassione??)

11.45– 12.00 PAUSA

12 – 13

- The playground exercise di Wilson: cosa ci blocca dal vivere pienamente nella quotidianità i nostri valori e il bello delle piccole cose
- Riflessione singola e in gruppo
- Come i tre flussi della compassione possono facilitare il processo

PAUSA PRANZO (13-14)

14.00 – 14.15

Compassion Focused Yoga

14.15 - 15.15

- Ostacoli interni ed esterni ad una vita alla luce dei nostri valori
- Esercizio sull'autocritica che spesso ci accompagnano quando ci muoviamo verso qualcosa di importante
- simulata

15.15– 15.30 PAUSA

15.30 – 16.45

- Role-playing a coppie su quanto fatto prima

16.45– 17 PAUSA

17 - 18

- Scrittura esplorativa per comprendere i propri valori ed attivare il sistema verde
- Poesia "vivo per"
- Meditazione conclusiva