

SCHEDA PRESENTAZIONE CORSO

COS'E' LA COMPASSION FOCUSED THERAPY

La Compassion Focused Therapy (CFT), è un approccio psicoterapeutico evidence based emerso nell'ambito delle psicoterapie cognitivo comportamentali della cosiddetta terza generazione della CBT. 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, elementi transdiagnostici di molti disturbi psicologici.

La Compassion Focused Therapy (CFT) affonda le sue radici nella psicologia evoluzionistica e nelle neuroscienze sociali e 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,
- sistema della ricerca di stimoli,
- sistema 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 e all'attivazione del sistema parasimpatico.

A CHI E' RIVOLTO IL CORSO

Il training di 1° livello è aperto a psicologi (iscritti all'Albo), psicoterapeuti e medici. Il corso permetterà ai partecipanti di integrare subito le tecniche apprese all'interno della propria pratica clinica; il training è a carattere altamente esperienziale.

CERTIFICAZIONE

Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione al Training di 1° livello 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 dalle associazioni CFT internazionali.

DATE E ORARI

Il Corso si svolgerà il 2-3-4- Ottobre 2020, in modalità on line, per un totale di 24 ore.

DOCENTE

NICOLA PETROCCHI

Dopo più di 9 anni di collaborazione e formazione continua con Paul Gilbert (creatore della CFT), ha fondato la Compassionate Mind ITALIA, l'unica associazione italiana riconosciuta dalla fondazione inglese (Compassionate Mind UK) per la diffusione, ricerca e formazione nella Compassion Focused Therapy (CFT).

Nicola Petrocchi, psicologo e psicoterapeuta, ha un dottorato in Psicologia e Neuroscienze sociali alla Sapienza e una visiting scholarship di un anno alla Boston University dove ha svolto uno studio sperimentale sulla Loving Kindness Meditation con pazienti depressi. Collabora con Paul Gilbert nella

conduzione di corsi di formazione in Italia, Inghilterra e USA, e in numerosi progetti di ricerca che indagano la variabilità inter-battito (HRV) come indice fisiologico dell'attivazione della compassione.

È autore di numerosi articoli e capitoli in ambito internazionale e insieme a Paul Gilbert del primo manuale ufficiale di Compassion Focused Therapy attualmente validato in USA, Australia e Germania e di prossima pubblicazione. Insegna psicologia alla John Cabot University e alla Saint John's University (Rome campus).

COSTI

€ 260.00 (inclusi crediti ECM)

Per chi si iscrive entro il 31 Agosto il costo è di € 230.00

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

MINDFUL SICILIA ETS (Dott.sse Giusy Morabito, Laura Bongiorno, Letizia Ferrante) www.mindfulsicilia.it;
095/2882549

Con la collaborazione di:

- Centro Mindfulness Palermo - Cinzia Orlando - www.centromindfulness.info

Programma

1° GIORNATA

1) 9.00 – 10.45

- 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”

10.45 – 11.15 PAUSA

2) 11.15 – 13.00

- I tre sistemi emotivi e psicofisiologia
- Focus sul sistema di sicurezza e safeness (sistema calmante)
- Differenza fra *safety* e *safeness*

13.00 – 14.00 PRANZO

3) 14.00 – 15.45

- “Prima formulazione del caso”: i tre cerchi – pratica a coppie
- Squilibri dei tre sistemi emotivi - Riflessione sulla propria esperienza personale
- I tre sistemi nei vari disturbi psicologici - importanza del sistema calmante

15.45– 16.15 PAUSA

4) 16.15 – 18.00

- Origini-funzioni e fisiologia del sistema calmante

- Focus sull'importanza della variabilità inter-battito (HRV)
- La compassione come sistema motivazionale (social mentality)
- CFT come "psico-fisioterapia": video

2° GIORNATA

1) 9.00 – 10.45

- La teoria e la pratica delle mentalità sociali (sistemi motivazionali)
- La compassione come evoluzione del sistema di accudimento
- Introduzione alla progressione delle tecniche del Compassionate Mind Training
- Differenza fra compassionate mind training e compassion focused therapy

10.45 – 11.15 PAUSA

2) 11.15 – 13.00

- Modulazione del respiro – tecnica del ritmo del respiro calmante (soothing rhythm breathing)
- pratiche di primo livello (tono di voce ed espressioni facciali)
- Pratica della postura

13.00 – 14.00 PRANZO

3) 14.00 – 15.45

- Pratiche di compassion focused mindfulness
- Intro alle pratiche immaginative – istruzioni
- Creazione del luogo compassionevole

15.45– 16.15 PAUSA

4) 16.15 – 18.00

- 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

3° GIORNATA

1) 9.00 – 10.45

- Sviluppare la saggezza: i tre esami di realtà della CFT (intro immaginativo)
- Il cervello complicato
- Sviluppare il sé compassionevole dai ricordi

10.45 – 11.15 PAUSA

2) 11.15 – 13.00

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

13.00 – 14.00 PRANZO

3) 14.00 – 15.45

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

15.45 – 16.00 PAUSA

4) 16.00 -17.00

- Intro all'Autocritica – fattore transdiagnostico e importanza in psicoterapia
- Correzione compassionevole vs correzione autocritica
- Lettera compassionevole

PER IL PAGAMENTO

Bonifico intestato a Mindful Sicilia

IBAN: IT 61 J 07601 16900 001044933248

CAUSALE: Iscrizione (Nome/Cognome) Training CFT Ottobre 2020

Dopo il pagamento, per confermare l'iscrizione è necessario inviare copia del bonifico all'indirizzo cft@mindfulsicilia.it