

Programma Compassion Focused Therapy

1° livello

27 maggio - 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

28- maggio 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 rythm 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

29 maggio - 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 sè
- 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