



Scuole di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale
Direttore: Prof. Francesco Mancini
Sede di Roma



Associazione di Psicologia Cognitiva

Scuola di Psicoterapia Cognitiva s.r.l

Corso

GRUPPI ESPERIENZIALI SULLA RUMINAZIONE MENTALE



ROMA

SETTEMBRE-DICEMBRE 2016

Docente : Dr.ssa Roberta Trincas
Docente APC/SPC

Presso APC/SPC Viale Castro Pretorio, 116 Roma -2° piano, int.6-
PER INFO: gruppiruminazione@apc.it

Premessa

La ruminazione è un processo di pensiero comune a tutti, ognuno di noi sperimenta di continuo momenti di riflessione necessari per prendere una decisione, oppure per pianificare la soluzione di un problema, e altri momenti in cui la nostra mente è impegnata a preoccuparsi. Tuttavia, la ruminazione è considerata un fattore implicato nello sviluppo e nel mantenimento di diversi disturbi mentali (depressione, disturbi d'ansia, problemi alimentari, abuso di alcol, ecc). La ruminazione può essere considerata adattiva quando porta alla riflessione, pianificazione e risoluzione di un problema, altre volte è disadattiva perché la persona rimane bloccata e i pensieri si ripetono senza fine. In quest'ultimo caso la conseguenza è negativa, si osserva infatti un incremento dello stato emotivo negativo, scoraggiamento, ed evitamento.

Dal punto di vista clinico, recentemente è stata sviluppata la Rumination Focused – CBT (Watkins, 2008; 2011), un protocollo di trattamento specifico per la ruminazione mentale che utilizza diverse tecniche esperienziali, tra cui l'imagery.



Docente

Dott.ssa Roberta Trincas

PhD, Psicologa – Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale; svolge l'attività clinica, di ricerca, e didattica presso la Scuola di Psicoterapia Cognitiva - SPC.

MODALITÀ DIDATTICA: GRUPPI ESPERIENZIALI

Si tratta di un training esperienziale focalizzato sul trattamento della ruminazione/rimuginio. I gruppi hanno due obiettivi principali: innanzitutto, a partire dalla propria esperienza personale i partecipanti potranno apprendere tecniche specifiche per individuare le forme di ruminazione disadattiva e per contrastarla; secondo, si intende fornire modalità di intervento specifiche applicabili nell'ambito clinico.

Numero di partecipanti: da 4 a 10 persone massimo per gruppo

METODO

Verranno utilizzati principi e tecniche della Ruminazione Focused – CBT (Watkins, 2011), che consistono in: analisi funzionale, esercizi esperienziali, tecniche di immaginazione, concretness training, e compassion. Le tecniche utilizzate hanno lo scopo di contrastare la ruminazione per favorire lo sviluppo di strategie alternative più funzionali, e sono sviluppate ad hoc per ogni singolo caso.

I partecipanti potranno sperimentare personalmente le diverse tecniche. Sarà dedicata una parte formativa in cui verranno delineati i principi base della RFCBT e verranno forniti alcuni esempi clinici.

A chi si rivolge

Il corso è rivolto ad **ex allievi specializzati**, ad **allievi che hanno concluso la scuola** in attesa di sostenere l'esame finale, e a **psicoterapeuti cognitivo-comportamentali** che siano interessati ad un'esperienza che consenta, a partire dai propri vissuti personali, di sviluppare competenze su specifiche modalità di intervento estendibili all'attività clinica.

Calendario incontri :

9 incontri :

9, 16, 30 settembre; 7, 21 Ottobre; 11, 18 Novembre; 2, 16 Dicembre 2016

Orario 15.00-17.00

Quota di partecipazione:

Euro 250,00 euro iva inclusa (primo acconto di Euro 125,00 iva inclusa entro il 5 Settembre 2016; saldo di Euro 125,00 iva inclusa entro il 1 Novembre 2016).

Iscrizioni

Per iscriversi è necessario inviare alla Dott.ssa Trincas un'email all'indirizzo gruppiruminazione@apc.it entro il **31 Luglio 2016**, indicando i **seguenti dati: nome , cognome, recapito telefonico.**