



Scuole di Specializzazione
in Psicoterapia Cognitiva

Scuole di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva

Direttore: Prof. Francesco Mancini

27-28-29 NOVEMBRE 2020



THE
Compassionate Mind
FOUNDATION

CORSO ONLINE

Training base



Compassionate Mind
ITALIA

**COMPASSION
FOCUSED THERAPY**

DOCENTE: Dr. Nicola Petrocchi

**A CONCLUSIONE DEL CORSO SARÀ RILASCIATO
UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AL TRAINING BASE DI COMPASSION FOCUSED THERAPY**

IL CORSO SI TERRÀ IN MODALITÀ WEBINAR TRAMITE PIATTAFORMA ZOOM

Per info e iscrizioni: 3473566781 – iscrizioniworkshop@apc.it – www.apc.it

PRESENTAZIONE

La **Compassion Focused Therapy (CFT)**, in italiano "**Terapia basata sulla Compassione**", è un approccio psicoterapeutico di recente diffusione che fa parte delle Psicoterapie Cognitivo Comportamentali *mindfulness-based*, ovvero 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, 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 e integrare le tecniche proposte all'interno della propria pratica psicoterapeutica.**

Il training infatti è a carattere esperienziale: alle fasi di apprendimento frontale, che sia avvale di video e vignette cliniche, si alternano numerosi momenti di role-playing e pratica personale.

DOCENTE



Dr. Nicola Petrocchi

Psicologo e psicoterapeuta formato all'APC-SPC, ha un dottorato in Psicologia e Neuroscienze sociali alla Sapienza e una visiting scholarship alla Boston University dove ha svolto uno studio sperimentale sulla Loving Kindness Meditation con pazienti depressi. Dopo più di 7 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 è trainer supervisore di CFT sia in contesti Italiani che internazionali, traduttore e curatore del volume di Paul Gilbert Terapia Focalizzata sulla Compassione, caratteristiche distintive, edito dalla Franco Angeli; collabora con Paul Gilbert nella conduzione di corsi di formazione in Italia e Inghilterra, 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 (<https://scholar.google.it/citations?user=8bNSWREAAA&hl=it>) e insieme a Paul Gilbert del primo protocollo di gruppo ufficiale di 12 settimane di Compassionate Mind Training attualmente validato in USA, Australia e Germania.

PROGRAMMA

VENERDÌ 27 NOVEMBRE 2020

09.00-18.00

- Background filosofico – origini della Compassion Focused therapy
- “Caso clinico: Jane” - Sistemi di elaborazione implicito ed esplicito
- I tre sistemi emotivi della CFT e psicofisiologia: Focus sul sistema di sicurezza e safeness (soothing system: sistema calmante)
- “Prima formulazione del caso”: i tre cerchi – pratica a coppie
- Squilibri dei tre cerchi - Riflessione sulla propria esperienza personale
- I tre cerchi nei vari disturbi psicologici - importanza del “soothing system”
- Origini-funzioni e fisiologia del “soothing system” - importanza della variabilità inter battito (HRV) in psicoterapia
- Come aumentiamo il “soothing system”: introduzione alla progressione delle tecniche del Compassionate Mind Training

PROGRAMMA

SABATO 28 NOVEMBRE 2020

09.00-18.00

- Pratiche corporee per attivare il “soothing system”:Modulazione del respiro – tecnica del ritmo del respiro calmante (soothing rythm breathing)
- La compassione come sistema motivazionale (social mentality): l'evoluzione del sistema di accudimento
- Le due “psicologie” della compassione
- I “dati di realtà”in CFT - contemplazione di questi elementi per generare compassione
- Benefici della compassione - studi di Psicofisiologia e neuroscienze
- Struttura del training sulla compassione - video
- Intro alle pratiche immaginative - istruzioni
- Compassione che deriva dagli altri - ricordi
- Creazione del luogo compassionevole
- La figura compassionevole – scritta e immaginata
- La figura compassionevole al lavoro su una nostra ansia
- Studi sulla figura compassionevole

PROGRAMMA

DOMENICA 29 NOVEMBRE 2020

09.00-18.00

- Sviluppare il sé compassionevole: tecnica dei ricordi, tecniche di visualizzazione e tecniche teatrali
- Sviluppare la compassione verso sé stessi: tecnica dei sé multipli
- Il sé compassionevole a lavoro con i differenti sé - visualizzazione
- Il sé compassionevole al lavoro con emozioni difficili - visualizzazione
- Intro all' autocritica – fattore transdiagnostico e importanza in psicoterapia
- Analisi funzionale dell'autocritica - video
- Il sé compassionevole al lavoro con l'autocritica - visualizzazione - esperienza a coppie
- Lettera compassionevole - pratica a coppie

**IL CORSO È RIVOLTO A PSICOLOGI, SPECIALIZZANDI IN PSICOTERAPIA,
PSICOTERAPEUTI, PSICHIATRI E NEUROPSICHIATRI INFANTILI**

IL CORSO SI TERRÀ IN MODALITÀ WEBINAR TRAMITE PIATTAFORMA ZOOM

NON È PREVISTO L'ACCREDITAMENTO ECM

ATTESTAZIONE

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 **ricosciuto 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.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

- Il costo è di **euro 305,00** iva inclusa.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Per iscriversi è necessario compilare la scheda online sul nostro sito www.apc.it e versare la quota di partecipazione entro il 20 novembre 2020.

Il versamento deve avvenire tramite bonifico bancario sul conto intestato a :

Scuola di Psicoterapia Cognitiva srl

Banca Popolare dell'Emilia Romagna

IBAN **IT87K0538703202000001606300**

specificando nella causale “ONLINE COMPASSION NOVEMBRE 2020”.

In caso di rinuncia non è previsto il rimborso della quota di partecipazione.

SEGRETERIA SCIENTIFICA

Dr. Nicola Petrocchi- email: nicola.petrocchi@gmail.com

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

APC/SPC - Viale Castro Pretorio, 116 – 00185 - Roma

Info: www.apc.it – iscrizioniworkshop@apc.it - 3473566781