



Scuole di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva

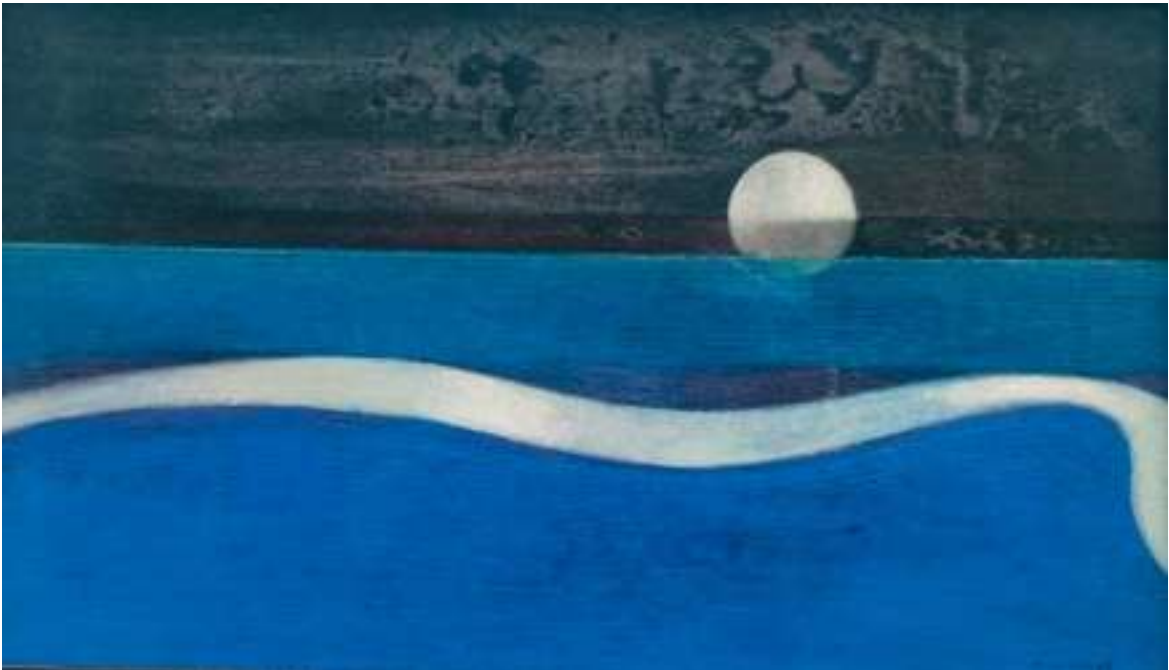
Direttore: Prof. Francesco Mancini

CORSO ONLINE ECM
TRATTAMENTO COGNITIVO
COMPORTAMENTALE PER
IL DISTURBO DI INSONNIA

Responsabile del corso: Prof.ssa Chiara Baglioni



CORSO ACCREDITATO DALLA SOCIETÀ EUROPEA PER LA RICERCA
SUL SONNO E DALL'ACCADEMIA EUROPEA PER IL TRATTAMENTO
COGNITIVO COMPORTAMENTALE DELL'INSONNIA.



27 - 28 NOVEMBRE 2026

ore 09.00-18.00

È PREVISTO L'ACCREDITAMENTO DI 22,5 CREDITI ECM

Il corso si terrà **ONLINE** su piattaforma **ZOOM**

Per info: corsi@apc.it - 3473566781

PRESENTAZIONE DEL CORSO

L'insonnia è uno dei disturbi più diffusi nella popolazione generale, i cui costi diretti e indiretti sono allarmanti. Le recenti linee guida europee affermano che il Trattamento Cognitivo-Comportamentale è inequivocabilmente da ritenersi l'intervento di prima linea per il disturbo di insonnia. In contrasto con queste indicazioni, studi epidemiologici indicano che l'offerta clinica attuale in Europa è scarsa e, quando presente, il trattamento farmacologico è ad oggi la modalità di intervento dominante.



Il trattamento cognitivo comportamentale per l'insonnia (Cognitive-Behaviour Therapy for Insomnia - CBT-I) include una famiglia di interventi basati sull'evidenza empirica che comprendono strategie comportamentali, cognitive e psicoeducative.

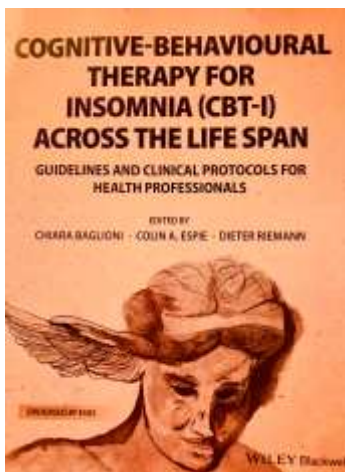
A CHI E' RIVOLTO QUESTO CORSO?

Psicologi iscritti all'Ordine, Specializzandi in Psicoterapia, Psicologi abilitati alla Psicoterapia, Medici Psicoterapeuti, Medici Psichiatri e Medici Neuropsichiatri Infantili.

N.B. Il corso non abilita all'esercizio della psicoterapia.

OBIETTIVI FORMATIVI

Il corso ha l'obiettivo di fornire ai professionisti conoscenze e strumenti necessari per: fare diagnosi di un disturbo di insonnia; fare invii specialistici; applicare le strategie comportamentali e cognitive di base per la regolazione del sonno; promuovere interventi educativi. Attraverso l'utilizzo di esemplificazioni cliniche ed esercizi esperienziali questo corso introduce alla teoria e alla pratica della CBT-I, seguendo le linee guida per un training di alta qualità fornite dall'Accademia Europea per il Trattamento Cognitivo-Comportamentale del Disturbo di Insonnia.



I contenuti del corso si basano sulle più recenti linee guida internazionali sul trattamento pubblicate nel manuale edito da Wiley nel 2022.

PROGRAMMA

Venerdì 27 Novembre 2026

9:00–10:00 Introduzione al corso e alla psicologia clinica del sonno.

C. BAGLIONI

10:00–11:00 Fondamenti di fisiologia del sonno. **P. L. RATTI**

11:00– 11:30 PAUSA

11:30– 12:30 Sonno, processi cognitivi e emozioni. **N. CELLINI**

12:30–13:30 Il disturbo di insonnia: Epidemiologia ed eziologia. **A.**

BALLESIO

13:30–14:30 PAUSA PRANZO

14:30–16:00 Criteri diagnostici del disturbo di insonnia e diagnosi differenziale. Formulazione del caso e intervista clinica. **C. BAGLIONI**

16:00–17:00 Le dimensioni del sonno sano e il modello stepped-care.

A. GALBIATI

17:00-18:00 La terapia farmacologica e l'interazione tra diversi professionisti. **P. L. RATTI**

Sabato 28 Novembre 2026

9:00-10:00 I diari del sonno: teoria e pratica. **C. BAGLIONI**

10:00-11:00 Gli interventi di psicoeducazione: Teoria e pratica. **C.**

BAGLIONI

11:00-11:30 Pausa

11:00– 12:00 Gli interventi comportamentali: Teoria e pratica. **V.**

BACARO

12:00–13:00 Gli interventi cognitivi: Teoria e pratica. **S. CEROLINI**

13:00–14:00 PAUSA PRANZO

14:00-15:00 Gli interventi basati sulle tecniche di regolazione delle emozioni: Teoria e pratica. **S. CEROLINI**

15:00–16:00 Il trattamento degli incubi negli adulti. **M. ALBANESE**

16:00-17:00 La cronoterapia. **C. GARBAZZA**

17:00-18:00 Casi clinici. **C. MIGNOGNA, A. IANNUCCI, R.**

CASCONE

DOCENTI



Prof.ssa Chiara Baglioni

Professore Associato in Psicologia Clinica, Università degli Studi "Guglielmo Marconi" di Roma. Psicologa Psicoterapeuta. Membro dell'*Editorial Advisory Board* della rivista *Journal of Sleep Research*. Membro dello *European Insomnia Network* e dello *Steering Committee* dell'Accademia Europea per il Trattamento Cognitivo Comportamentale per il Disturbo di Insonnia. Consulente per il servizio clinico di Psicoterapia del Sonno supportato dalla Scuola di Psicoterapia Cognitiva (SPC).



Dott.ssa Valeria Bacaro

Assegnista di ricerca presso il Dipartimento di Psicologia "Renzo Canestrari" dell'Università di Bologna. Dottore di Ricerca, Psicologa e Psicoterapeuta. Membro dello *European Insomnia Network* e dell'Accademia Europea per il Trattamento Cognitivo Comportamentale per il Disturbo di Insonnia.



Prof. Nicola Cellini

Professore Associato in Psicobiologia e Psicologia Fisiologica, Università degli Studi di Padova. Psicologo. Membro dell'*Editorial Board* della rivista *Journal of Cognitive Enhancement*, della *Task Force* per l'utilizzo di *Sleep Trackers* della *World Sleep Society*, e coordinatore nazionale del gruppo tematico ONIRI (Sonno, ritmi, e benessere psicosociale) dell'Associazione Italiana di Psicologia.



Dott. Pietro Luca Ratti

Neurologo, Esperto AIMS (Associazione Italiana di Medicina del Sonno) dei Disturbi del Sonno. Responsabile del Servizio Clinico "Al Centro del Sonno" di Venezia. Membro dell'*International REM Sleep Behavior Disorder Study Group*. Fellow in Epilessia presso il Centre Hospitalier de l'Université de Montréal, Montréal, QC, Canada.



Dott.ssa Silvia Cerolini

Assegnista di ricerca, Dipartimento di Scienze Umane, Università G. Marconi. Dottore di ricerca in Psicologia e Scienza Cognitiva. Psicologa Psicoterapeuta. Membro dello *European Insomnia Network* e dell'Accademia Europea per il Trattamento Cognitivo Comportamentale per il Disturbo di Insonnia.



Dott. Andrea Ballesio

Ricercatore, Dipartimento di Psicologia, Sapienza Università di Roma. Dottore di ricerca in Psicologia e Scienza Cognitiva. Psicologo Psicoterapeuta. Membro dello *European Insomnia Network* e dell'Accademia Europea per il Trattamento Cognitivo Comportamentale per il Disturbo di Insonnia.



Dott. Andrea Galbiati

Ricercatore, Facoltà di Psicologia dell'Università "Vita-Salute" San Raffaele di Milano. Membro del Comitato Editoriale dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno, della *World Sleep Society*, e dell'*International REM Sleep Behavior Disorder Study Group*. Membro dello *European Insomnia Network* e dell'Accademia Europea per il Trattamento Cognitivo Comportamentale per il Disturbo di Insonnia.

DOCENTI



Dott.ssa Marzia Albanese

Psicologa Psicoterapeuta ad orientamento Cognitivo Comportamentale. Svolge attività clinica e di ricerca presso lo Studio di Psicoterapia Cognitiva (SPC) di Roma principalmente nell'ambito delle patologie legate al trauma, ai disturbi dissociativi e disturbi di personalità. Membro dell'Equipe per il trattamento Cognitivo Comportamentale dell'Insonnia delle Scuole di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva (SPC) per il trattamento degli incubi cronici e del Disturbo da Insonnia. Socia Ordinaria della Società Italiana di Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC).



Dott. Corrado Garbazza

Medico Psichiatra con una specializzazione clinica e di ricerca nella medicina del sonno e nella medicina circadiana. Laurea presso l'Università di Pavia, Dottorato in Medicina (Dr. med.) presso il Centro di Competenza per la Medicina del Sonno della Università Charité di Berlino e successivamente und PhD (Dr. sc. med.) presso il Centro di Cronobiologia dell'Università di Basilea, sotto la supervisione del Prof. Christian Cajochen. Postdoctoral Fellowship presso il Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, a Boston, USA. Dal 2012 si è specializzato nel trattamento dei disturbi del ritmo circadiano e nella cronoterapia dei disturbi affettivi. Dirige il modulo Circadian Health Clinic all'interno della Integrative Human Circadian Daylight Platform presso il Centro di Cronobiologia di Basilea,



Dott.ssa Chiara Mignogna

Psicologa Psicoterapeuta ad orientamento cognitivo. Membro dell'Equipe del Servizio di Psicoterapia per l'anziano e dalla Clinica per la Psicoterapia del sonno della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva (SPC). Svolge attività clinica di psicoterapia cognitiva e di ricerca in libera professione presso lo Studio di Psicoterapia Cognitiva nella sede di Roma, specializzata nel trattamento psicoterapeutico per persone adulte e anziane. Socio Ordinario della Società Italiana di Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC).



Dott.ssa Alessandra Iannucci

Dott.ssa Alessandra Iannucci: Psicologa Psicoterapeuta ad orientamento cognitivo comportamentale.

Membro dell'Equipe del Servizio di Psicoterapia per l'adulto e dell'Equipe della Clinica per la Psicoterapia del Sonno, presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva (SPC).

Svolge attività clinica e di ricerca in libera professione presso l'Associazione di Psicoterapia Cognitiva nella sede di Roma. Si occupa del trattamento del Disturbo da Insonnia attraverso protocolli di Terapia Cognitivo-Comportamentale per l'Insonnia (CBT-I).

Collabora con servizi territoriali per la presa in carico di pazienti con disturbi psichiatrici.



Dott.ssa Rossella Cascone

Psicologa Psicoterapeuta ad orientamento Cognitivo Comportamentale.

Membro dell'Equipe del Servizio di Psicoterapia per l'adulto e Responsabile dell'Equipe della Clinica per la Psicoterapia del Sonno, presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva (SPC). Svolge attività clinica e di ricerca in libera professione presso l'Associazione di Psicoterapia Cognitiva nella sede di Roma. Si occupa del trattamento del Disturbo da Insonnia attraverso protocolli CBT-I.

Socio Ordinario della Società Italiana di Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC). Membro della rete "Salute Perinatale" dell'Ordine degli Psicologi del Lazio. Specializzata nel trattamento psicoterapico per persone adulte, svolge attività clinica e di ricerca presso lo studio di Psicoterapia Cognitiva di Roma.



Scuole di
specializzazione in
Psicoterapia Cognitiva
Prendersi cura delle emozioni

Corso ECM Online

**TRATTAMENTO COGNITIVO
COMPORTAMENTALE PER IL DISTURBIO
DI INSONNIA**

PROMOZIONE

A chi si iscrive al corso del 27-28 novembre 2026 riserviamo la possibilità di ottenere **ulteriori 30 crediti ECM** acquistando con uno sconto riservato il LIBRO+ECM *“La terapia cognitivo comportamentale dei disturbi del sonno”*

**LIBRO
ECM**



Scuole di
specializzazione in
Psicoterapia Cognitiva

La terapia cognitivo comportamentale dei disturbi del sonno

Chiara Baglioni
Carlo Buonanno

30 ECM

FrancoAngeli
La passione per le conoscenze



**QUOTA SCONTATA
RISERVATA AGLI ISCRITTI
AL CORSO:
61,00 euro
anziché 97,60**

Tre semplici passaggi per
ottenere i 30 ECM con
questo libro:

1. Acquista il libro sul ns
sito e ricevilo a casa;
2. Leggi il libro;
3. Compila il quiz online
ECM entro il 30/12/2026

**N.B. Gli iscritti al corso riceveranno via mail le istruzioni per usufruire dello sconto
per l'acquisto del LIBRO+ECM**

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Il corso si svolgerà in modalità online attraverso la piattaforma ZOOM.

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

CORSO RIVOLTO A: Psicologi iscritti all'Ordine, Specializzandi in Psicoterapia, Psicologi abilitati alla Psicoterapia, Medici Psicoterapeuti, Medici Psichiatri e Medici Neuropsichiatri Infantili.

N.B. Il corso non abilita all'esercizio della psicoterapia.

È PREVISTO L'ACCREDITAMENTO DI **22,5 CREDITI ECM.**

Obiettivo formativo ECM: 18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere.

Responsabile Scientifico: Prof.ssa Chiara Baglioni

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

➤ € 200,00 + iva (**€ 244,00**) quota agevolata per iscrizioni entro il 20 ottobre;

➤ € 250,00 + iva (**€ 305,00**) quota standard per iscrizioni dopo il 20 ottobre.

È possibile pagare la quota di iscrizione con Bonifico Bancario, Carta di Credito o PayPal

IN CASO DI RINUNCIA NON È PREVISTO IL RIMBORSO DELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

SPC s.r.l. – Provider ECM Standard ID 3958 –

Viale Castro Pretorio, 116 - Roma www.apc.it -

Per info: 3473566781 – corsi@apc.it

