



THE
Compassionate Mind
FOUNDATION



Compassionate Mind
ITALIA



CENTRO PSICOTERAPEUTICO E
MINDFULNESS EMILIANO



5-6-7 Luglio 2019 (orario: 9-17.30)
MODENA – RECHIGI PARK HOTEL
Via Emilia Est 1581

Il corso è organizzato dalla *Compassionate Mind - ITALIA* in collaborazione con il Centro Psicoterapeutico e Mindfulness Emiliano ed è riconosciuto da **The Compassionate Mind Foundation (UK)**

Compassionate Mind - Italia è un'associazione direttamente gemellata con *The Compassionate Mind Foundation (UK)* che ha lo scopo di promuovere in Italia la ricerca e la formazione nella Compassion Focused Therapy.

Il *Centro Psicoterapeutico e Mindfulness Emiliano* nasce con l'obiettivo di diffondere diverse tecniche psicoterapeutiche d'avanguardia, destinate a persone con difficoltà di natura psicologica in ogni fase della vita, integrandole con pratiche esperienziali (mindfulness, meditazione ecc). L'equipe del centro parte dall'approccio cognitivo-comportamentale per poi integrarsi con altri

approcci (sistemico-relazionale, immaginativo ecc) e altre discipline (psicologia giuridica, dietistica, neurologia, psichiatria, logopedia). Il centro organizza inoltre corsi di formazione clinica (per operatori socio-sanitari) ed educativa (per insegnanti, genitori ed educatori) su diverse tematiche, come adolescenza, alimentazione, o genitorialità.

La **Compassion Focused Therapy (CFT)**, in italiano "Terapia basata sulla Compassione", è un approccio psicoterapeutico di recente diffusione che fa parte delle Psicoterapie Cognitive 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 (1° Giornata) e integrare le tecniche proposte all'interno della propria pratica psicoterapeutica (2° e 3° giornata). Il training è a carattere altamente esperienziale: alle fasi di apprendimento frontale, che sia avvale di video e vignette cliniche, si alternano numerosi momenti di role-playing e pratica personale.

A chi è rivolto il corso?

Il training è aperto agli psicologi, psicoterapeuti, e ai medici (psichiatri o neuropsichiatri infantili). Il corso permetterà ai partecipanti di integrare subito le tecniche apprese all'interno della propria pratica clinica.

IL CORSO HA UN NUMERO MASSIMO DI 40 PARTECIPANTI. Coloro che volessero iscriversi dopo che questo numero è stato già raggiunto saranno inseriti in una lista d'attesa.

Trainer

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.

Stefania Rotondo, psicologa psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. È coordinatrice del Centro Psicoterapeutico e Mindfulness Emiliano e membro direttivo e referente dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (ISIMIND) e fondatrice dell'area evolutiva ISIMIND4KIDS. Si occupa della diffusione e della formazione dell'applicazione della mindfulness con bambini e adolescenti in ambito clinico ed educativo. Svolge diverse sperimentazioni di protocolli mindfulness based in collaborazione con diversi operatori ed enti. La sperimentazione più recente, in collaborazione con l'Università degli Studi di Padova, riguarda la validazione di un protocollo MBCT da applicare attraverso un training di gruppo rivolto adolescenti con problematiche di regolazione emotiva, abilità sociali e consapevolezza corporea. È co-autrice della validazione italiana della CAMM – Child Adolescent Mindfulness Measures, in collaborazione con l'Università di Chieti. Si occupa principalmente di: adulti, bambini ed adolescenti, psicoterapia di gruppo ed individuale, disturbo borderline della personalità e altri disturbi della personalità in età adulta. Da anni svolge terapie individuali e di gruppo per adolescenti e giovani adulti con impulsività, dipendenze, disregolazione emotiva e autolesionismo.

Programma generale

I giorno

- ✓ Il modello evolucionistico della CFT: principi di base. Da dove nasce la CFT?
- ✓ I tre sistemi di regolazione affettiva: natura, sbilanciamento (simulazione a coppie)
- ✓ Comprendere il sistema calmante (*soothing system*): origini e psicofisiologia
- ✓ Le mentalità sociali (sistemi motivazionali): compassione e sistema motivazionale del caring come modo per attivare il soothing system e ri-bilanciare i sistemi emotivi (con pratica immaginativa)
- ✓ Compassione e benessere psicofisiologico: dati di ricerca
- ✓ Origini del **Compassionate Mind Training**- video dimostrativo
- ✓ Preparazione al Compassionate Mind Training – tecnica del soothing rithm breathing (ritmo del respiro calmante)

Il giorno

- ✓ Struttura del **Compassionate Mind Training**: pratiche di compassione verso gli altri, dagli altri e verso sé
 - ✓ La mindfulness nella pratica della CFT: esercitazione
 - ✓ Variabilità interbattito e Compassion Focused Therapy – Esercitazione con l'HRV biofeedback
 - ✓ Il ritmo del respiro calmante (esercitazione a coppia)
 - ✓ Utilizzo delle espressioni facciali e del tono di voce interiore per ribilanciare i sistemi
 - ✓ Introduzione alle pratiche immaginative nella CFT- razionale e dati di ricerca
- **Pratiche- Compassione dagli altri:**
 - il posto sicuro compassionevole e il colore compassionevole. Come condurli e quando utilizzarli (pratica a coppie)
 - La compassione degli altri verso noi (attingere ai ricordi): esempio pratico ed esercitazioni
 - Creare la figura compassionevole: esempi ed esercitazioni
 - **Pratiche - Compassione verso gli altri**
 - La compassione verso gli altri attingendo ai ricordi
 - La “molteplicità dei sé” alla luce della psicologia evoluzionistica- effetto su emozioni e cognizioni
 - Amplificatori del sistema della minaccia: L'autocritica, la vergogna e l'auto-accusa alla luce della psicologia evoluzionistica
 - Le funzioni dell'autocritica (pratica di visualizzazione)

III giorno

- Costruzione del sé compassionevole: esempi ed esercitazioni
- Il sé compassionevole al lavoro con altri “sé sofferenti”
- Il sé compassionevole e il sé critico (pratica di visualizzazione)
- **Pratiche – La compassione verso se stessi**
- La lettera compassionevole: esempio pratico ed esercitazioni
- *Loving kindness meditation* (pratica meditativa)
- Eventuale discussione di casi clinici suggeriti dai partecipanti alla luce del modello della CFT

Il programma dettagliato dell'evento verrà consegnato all'arrivo.

Luogo

MODENA – RECHIGI PARK HOTEL

Via Emilia Est, 1581

<http://www.rechigiparkhotel.it/>

Quota di iscrizione e cosa comprende

La quota di iscrizione è di 260€ + IVA.

Per coloro che hanno svolto il training MBCT (8 sessioni) per operatori socio-sanitari condotto dalla dott.ssa Rotondo è previsto uno sconto del 20%.

Per i colleghi già insegnanti di mindfulness certificati è previsto uno sconto del 15%

La quota deve essere versata anticipatamente al momento dell'iscrizione stessa. In caso di rinuncia durante lo svolgimento del training, sarà comunque dovuta l'intera quota di frequenza. Il termine ultimo per le iscrizioni è il giorno 17/06/2019.

Certificazioni

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 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 dall'associazione Inglese.

Il corso fornisce crediti ECM a chi lo richiada. Il costo per l'accertamento è di 30 euro (da considerarsi in aggiunta al costo di partecipazione al corso).

Iscrizioni

Per iscriversi al training è necessario inviare una mail a beaticepierotti93@gmail.com. Verrà inviata una scheda di iscrizione da compilare in ogni sua parte, e da re-inviare all'indirizzo suddetto allegata al pagamento della quota di iscrizione. Le domande saranno accettate in ordine di arrivo, fino a esaurimento dei posti a disposizione.

L'iscrizione verrà confermata solo al momento del pagamento della quota. La conferma avverrà dopo ricezione della ricevuta del bonifico.

In caso di raggiungimento del tetto limite di partecipanti i nuovi iscritti verranno inseriti in lista di attesa. In caso di cancellazione da parte di altri partecipanti i suddetti verranno immediatamente contattati per completare la loro iscrizione.

Pagamento

Ulteriori informazioni sulle modalità di pagamento verranno fornite via e-mail al momento della richiesta di iscrizione.

Politiche di cancellazione dell'iscrizione

Se le circostanze cambiano e hai necessità di cancellare la tua iscrizione, per favore manda una mail a beaticepierotti93@gmail.com il prima possibile sia che la tua iscrizione sia stata confermata sia che tu sia inserito nella lista di attesa.

Se ti sei semplicemente iscritto senza aver effettuato il pagamento, basterà effettuare la cancellazione della tua iscrizione contattando beaticepierotti93@gmail.com.

Se hai già effettuato il pagamento, sarà attuato il seguente regolamento di cancellazione, inteso a massimizzare le possibilità di altri partecipanti in lista di attesa di partecipare al ritiro.

Per cancellazioni <u>entro il 17 Giugno</u> 2019	Per cancellazioni <u>oltre il 17 Giugno</u> 2019
--	--

La quota verrà rimborsata per intero	La quota verrà interamente trattenuta
--------------------------------------	---------------------------------------

Se sei inserito nella lista di attesa e sei già a conoscenza del fatto che non potrai partecipare, per favore informa *Compassionate Mind - Italia*. Nel momento in cui il tuo nome dovesse essere ancora in lista di attesa e si dovesse liberare un posto, provvederemo immediatamente a comunicartelo e potrai così confermare la tua partecipazione.

Per maggiori informazioni

Beatrice Pierotti: beatricepierotti93@gmail.com oppure telefonare al numero 3393916725

Pagina Facebook: Compassionate Mind Italia

Sito: www.compassionatemind.it

Pagina Facebook: Cento Psicoterapeutico e Mindfulness Emiliano

Sito: <http://www.centopsicoterapeuticoemiliano.com/>

Testi di approfondimento in Italiano

Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. London: Routledge
(Traduzione italiana: Petrocchi, N. (Ed). *Terapia Focalizzata sulla Compassione, Caratteristiche Distintive*. Franco Angeli, Milano, 2012).

Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2012). L'impiego delle tecniche della terapia focalizzata sulla compassione per promuovere il processo di accettazione in psicoterapia. *Cognitivismo Clinico*, 9, p. 178-190, ISSN: 1724-4927 (<http://www.apc.it/wp-content/uploads/2013/03/5-PetrocchiPE.pdf>)