

Progetto: L'evento 6888

Titolo: La gestione della rabbia negli adulti. Tecniche ACT e CBT per trasformare i conflitti

Metodo Didattico:

Il corso di formazione è erogato in modalità FAD sincrona in modalità webinar su piattaforma zoom

Piano del corso

La rabbia è un'esperienza emotiva complessa che può assumere forme differenti, dall'irritazione e dal risentimento fino all'aggressività e alla violenza. In ambito clinico può interferire con la relazione terapeutica, con il funzionamento individuale e con le relazioni familiari, affettive e professionali.

Il corso propone un approccio orientato alla comprensione del processo della rabbia e alla trasformazione dell'emozione in una fonte di consapevolezza, autodifesa e cambiamento. Attraverso strumenti derivati dall'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e dalla Cognitive Behavioral Therapy (CBT), i partecipanti apprendono modalità strutturate per individuare i fattori scatenanti, collegare gli interventi ai sintomi, migliorare la comunicazione e affrontare i conflitti in modo più efficace.

Particolare attenzione è dedicata a mindfulness e defusione, chiarificazione dei valori, problem solving, gestione dei confini, assertività, perdono ed empatia, nonché al monitoraggio consapevole del benessere.

Obiettivi formativi

- Identificare il processo della rabbia e le sue principali manifestazioni, incluse rabbia espressa, repressa e aggressività passiva.
- Riconoscere i temi scatenanti e distinguere le fonti interne ed esterne della rabbia.
- Utilizzare checklist, mood tracker e strumenti di monitoraggio degli episodi di rabbia per supportare la valutazione clinica.
- Collegare gli interventi terapeutici alla sintomatologia e costruire piani di trattamento strutturati.
- Applicare strategie ACT, inclusi defusione, mindfulness, chiarificazione dei valori e azione coerente con i valori.
- Applicare strategie CBT di problem solving, pianificazione dell'azione e gestione dei conflitti.
- Riconoscere i comportamenti comunicativi che aumentano o riducono la ricettività nelle relazioni.
- Utilizzare tecniche per migliorare la comunicazione e la risoluzione dei conflitti.
- Favorire la definizione e la comunicazione assertiva di limiti sani, senza colpa né aggressività.
- Promuovere cambiamenti duraturi attraverso consapevolezza, autodifesa, empatia, perdono e monitoraggio del benessere.
- Caso clinico conclusivo e integrazione degli strumenti.

Programma:

Durata ore 18 - Corso attivo dal 11-13 dicembre 2026

Piano Formativo

Programma

Modulo 1 – Comprendere il processo della rabbia

Lawrence Lovell – 11 dicembre 2026

- Comprendere il processo della rabbia.
- La spirale discendente della rabbia espressa.
- Manifestazioni e conseguenze della rabbia repressa.
- Dall'aggressività passiva alla violenza: lo spettro della rabbia.
- Rabbia e aggressività come possibili indicatori di competenze mancanti.
- Limiti della ricerca e potenziali rischi nell'intervento.
- Esercitazioni e casi clinici.

PESI Italia srl

Via del Baluardo 19,00048 Nettuno Roma

www.formazionecontinuaipsicologia.it

P.IVA: 11818651009 - Numero REA: RM 1329922

Progetto: L'evento 6888

Titolo: La gestione della rabbia negli adulti. Tecniche ACT e CBT per trasformare i conflitti

Modulo 2 – Valutazione, trattamento e gestione dei conflitti

Lawrence Lovell – 12 dicembre 2026

- Checklist del cliente, monitoraggio dell'umore e identificazione degli avvisi di attivazione.
- Identificazione dei temi scatenanti e distinzione tra fonti interne ed esterne.
- Proprietà contagiose della rabbia e dinamiche interpersonali.
- Modelli di piano di trattamento collegati alla sintomatologia.
- La "Four Question Progression" per trasformare il conflitto.
- Checklist della ricettività e sostituzione dei fattori che interrompono la comunicazione.
- Problem solving e piani d'azione CBT.
- Rabbia nelle dinamiche relazionali.
- Segnali comunicativi per aumentare chiarezza ed efficacia durante i conflitti.
- Strategie di defusione e mindfulness.
- Caso clinico: la rabbia nella relazione di coppia.

Modulo 3 – ACT, cambiamento duraturo e confini sani

Lawrence Lovell – 13 dicembre 2026

- Il lato funzionale della rabbia e il rafforzamento dell'autodifesa.
- Agire concentrandosi su ciò che è controllabile.
- Esercizi di chiarificazione dei valori.
- Perdono ed empatia verso sé stessi e verso gli altri.
- Definizione di limiti sani.
- Comunicazione assertiva dei limiti senza sensi di colpa o aggressività.
- Monitoraggio consapevole del benessere.
- Esercizio esperienziale per sviluppare fiducia quotidiana attraverso la trasformazione della rabbia.

Acquisizione competenze

Al termine del corso il partecipante sarà in grado di leggere il processo della rabbia, riconoscerne i fattori di attivazione, selezionare strumenti di valutazione e costruire interventi coerenti con la presentazione clinica. Sarà inoltre in grado di utilizzare tecniche ACT e CBT per favorire regolazione, comunicazione efficace, problem solving, gestione dei conflitti e definizione di confini sani.

Obiettivo Formativo: 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;

Quota di Partecipazione

249

Destinatari e numero di crediti ECM:

Tutte le Professioni

N. Crediti: 27

Test valutazione: Questionario ECM a risposta chiusa composto da 90 domande

Responsabile del corso (o responsabile scientifico)

Nicola Piccinini

PESI Italia srl

Via del Baluardo 19, 00048 Nettuno Roma

www.formazionecontinuaainpsicologia.it

P.IVA: 11818651009 - Numero REA: RM 1329922

Progetto: L'evento 6888

Titolo: La gestione della rabbia negli adulti. Tecniche ACT e CBT per trasformare i conflitti

Docente

Lawrence Lovell, LPC

Lawrence Lovell è un clinico esperto specializzato nella gestione della rabbia e fondatore di Breakthrough Solutions, realtà che offre servizi nell'ambito della salute mentale. È autore di "The Truth About Anger" e ha lavorato con persone che presentano difficoltà legate alla rabbia, alle relazioni, all'ansia, alla genitorialità e ai conflitti familiari e interpersonali. Il suo approccio didattico è descritto come interattivo e orientato alle soluzioni, con particolare attenzione a strumenti pratici e applicabili alla pratica clinica.