

Progetto: L'evento 6888**Titolo: Compassion Focused Therapy – Training di 1° livello****Metodo Didattico:**

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

Piano del corso

La **Compassion Focused Therapy (CFT)**, è un approccio psicoterapeutico integrativo emerso nell'ambito delle psicoterapie cognitivo comportamentali 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, elementi trans-diagnostici di molti disturbi psicologici.

Attualmente la CFT è utilizzata con successo – evidence based – per i disturbi dell'umore, il disturbo Post Traumatico da Stress, le psicosi, i disturbi alimentari e il dolore cronico.

La Compassion Focused Therapy (CFT) affonda le sue radici nella psicologia evoluzionistica e nelle neuroscienze sociali e offre una spiegazione della psicopatologia e del suo mantenimento basata sullo sbilanciamento di tre sistemi di regolazione emotiva presenti nel nostro cervello:

1. sistema della minaccia,
2. il sistema della ricerca di stimoli,
3. il sistema 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 e all'attivazione del sistema parasimpatico.

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.

Programma:

Il corso di formazione online prevede **20 ore di formazione**, sviluppate su tre giornate su piattaforma ZOOM:

— Corso attivo dal 29-30-31 gennaio 2027

- venerdì 29 gennaio 9.00/18.00
- Sabato 30 gennaio 9.00/18.00
- Domenica 31 gennaio 026 9.00/18.00

Piano Formativo

Venerdì 29 gennaio 2027
ore 9.00/10.30

Intro – regole – materiali e libri per la formazione – Pratica iniziale
Background filosofico – origini della Compassion Focused therapy
Il modello evoluzionistico della CFT: principi di base. Da dove nasce la CFT?
ore 10.30/12.00

*"Caso clinico: Jane"

I tre sistemi emotivi e psicofisiologia

Focus sul sistema di sicurezza e safeness (sistema calmante)

Differenza fra safety e safeness

13.00/14.00 PAUSA PRANZO

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Compassion Focused Therapy – Training di 1° livello

ore 14.00/15.30

“Prima formulazione del caso”: i tre cerchi – pratica a coppie

Squilibri dei tre sistemi emotivi – Riflessione sulla propria esperienza personale

I tre sistemi nei vari disturbi psicologici – importanza del sistema calmante

ore 15.30/17.00

Origini-funzioni e fisiologia del sistema calmante

Focus sull'importanza della variabilità inter-battito (HRV)

ore 17.00-18.00

La compassione come sistema motivazionale (social mentality)

CFT come “psico-fisioterapia”: video

Sabato 30 gennaio

ore 9.00/10.30

La teoria e la pratica delle mentalità sociali (sistemi motivazionali) partendo da un caso clinico

La compassione come evoluzione del sistema di accudimento

ore 10.30/12.00

Introduzione alla progressione delle tecniche del Compassionate Mind Training

Differenza fra compassionate mind training e compassion focused therapy

Modulazione del respiro – tecnica del ritmo del respiro calmante (soothing rhythm breathing)

ore 12.00/13.00

pratiche di primo livello (tono di voce ed espressioni facciali)

Pratica della postura

13.00/14.00 PAUSA PRANZO

ore 14.00/15.30

Pratiche di compassion focused mindfulness

Intro alle pratiche immaginative – istruzioni

Creazione del luogo compassionevole

ore 15.30/17.00

Compassione che deriva dagli altri – ricordi

Le tre qualità cardine della compassione

La figura compassionevole – scritta e immaginata

ore 17.00-18.00

La figura compassionevole al lavoro su una nostra ansia

Studi sulla figura compassionevole

Domenica 31 gennaio

ore 09.00/10.30

Sviluppare la saggezza: i tre esami di realtà della CFT (intro immaginativo)

Il cervello complicato

ore 10.30/12.00

Sviluppare il sé compassionevole dai ricordi

Sviluppare il sé compassionevole visualizzazione

Progetto: L'evento 6888

TITOLO: Compassion Focused Therapy – Training di 1° livello

Sviluppare il sé compassionevole – tecniche teatrali

Studi sul sé compassionevole

13.00/14.00 PAUSA PRANZO

ore 14.00/15.30

Tecniche di compassione di sé: i sé multipli

Il sé compassionevole a lavoro con i differenti sé

Il sé compassionevole al lavoro con emozioni difficili

ore 15.30/17.00

Intro all'Autocritica – fattore trans-diagnostico e importanza in psicoterapia

Origini dell'Autocritica

Correzione compassionevole vs correzione autocritica

ore 17.00/18.00

Intro e studi su frasi e lettere compassionevoli

Pratica della lettera compassionevole

Possibili applicazioni

Obiettivo Formativo di processo

3 - Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura;

Acquisizione obiettivi formativi di processo:

Il training di 1° livello fornito dal presente corso online permetterà ai partecipanti di Integrare Subito Le Tecniche Della Cft Apprese All'Interno Della Propria Pratica Clinica

Quota di Partecipazione

323

Destinatari e numero di crediti ECM:

Tutte le Professioni

N. Crediti:

30

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

Responsabile del corso (o responsabile scientifico):

Nicola Piccinini

Docenti

Nicola Petrocchi

Nicola Petrocchi è dottore di ricerca, psicoterapeuta cognitivo comportamentale e insegna Psicologia della Salute alla John Cabot University-Roma.

Ha tradotto e curato il volume di Paul Gilbert "La terapia focalizzata sulla compassione. Caratteristiche distintive", edito dalla Franco Angeli.

Dopo anni di formazione continua con Paul Gilbert è diventato trainer e supervisore di CFT, fondatore e presidente della Compassionate Mind - Italia e conduce workshops di CFT in Italia e Europa e USA.

È membro ufficiale della Compassionate Mind Foundation e ha scritto insieme a Paul Gilbert e James Kirby il primo manuale di CFT, di prossima pubblicazione.

Progetto: L'evento 6888**Titolo: Compassion Focused Therapy – Training di 1° livello****Carlotta Bertini**

Carlotta Bertini, psicologa, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale e terapeuta esperta di Compassion Focused Therapy. Dopo anni di esperienza nell'ambito della neuropsicologia del bambino e dell'adolescente adesso si occupa prevalentemente di clinica e formazione nell'ambito della psicopatologia dell'infanzia e dell'adolescenza, in particolare di disturbi esternalizzanti.

E' membro dell'Associazione Italiana Psicopatologia dell'Apprendimento e della Compassionate Mind Italia.