

ISeRDIP Coop Sociale Onlus Istituto per lo Studio e la Ricerca sui Disturbi Psicici **Corso: 'Integrazione in Terapia Cognitivo Comportamentale: nuovi approcci' - Bergamo**

Bergamo: Via Stoppani, 6 - tel 02.89093326 - fax 02.89093358
www.iserdip.com

Durata: 8 incontri

Presentazione

Viene offerto un contesto esperienziale in cui approfondire la conoscenza dell'approccio funzionalista tipico di diversi modelli cognitivi di terza generazione, passando attraverso i concetti di **mindfulness** e **accettazione**, viste come strategie per operare il cambiamento e implementare il **benessere psicologico**.

Gli approcci teorici di riferimento prioritari sono l'*Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* e la *Functional Analytic Psychotherapy (FAP)*, con dei riferimenti alla *Self-Compassion Focused Therapy* e alla *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)*, in integrazione al **modello focale**.

Si osserva spesso la naturale tendenza degli esseri umani a identificarsi con i propri pensieri e le proprie emozioni trasformandoli in fatti concreti.

Questo conduce inevitabilmente al desiderio di eliminare o modificare quelle stesse esperienze interne.

La conseguenza di questo atteggiamento è l'evitamento esperienziale.

Accade così che gli individui, nel tentativo di evitare esperienze interne negative, rinuncino a impegnarsi in azioni finalizzate a perseguire i valori e gli obiettivi personali.

Queste **restrizioni comportamentali** sono spesso automatiche e inconsapevoli e giocano un ruolo fondamentale nel generare condizioni di **disagio psicologico**.

Proposito del Corso è quello di approcciarsi a questi concetti anche a partire dalla propria personale esperienza, per poterli meglio comprendere e applicare.

Obiettivi

Obiettivo del Corso è quello di approcciarsi alla conoscenza e all'utilizzo di alcuni dei più recenti e interessanti **modelli di Terapia Cognitivo Comportamentale di terza generazione**.

Particolare attenzione è data inoltre al processo di integrazione di queste conoscenze e abilità con la prospettiva focale.

Destinatari

Il **Corso: 'Integrazione in Terapia Cognitivo Comportamentale: nuovi approcci'** è rivolto a **Psicoterapeuti**.

Sede di svolgimento

Bergamo: Via Stoppani, 6.

Durata

Il Corso è strutturato in **8 incontri** (ore 9.00-13.00).

Metodologia

Il Corso prevede un'alternanza tra momenti di approfondimento teorico ed esperienziale.

Programma

- Il passaggio dalla seconda alla terza generazione
- Il modello ACT
- Il modello FAP
- L'utilizzo della matrice in chiave ACT

In ogni lezione viene favorita la possibilità di esplorare attraverso l'esperienza i concetti teorici approfonditi e l'integrazione con il modello focale.

Numero partecipanti

Massimo di **8** persone.

Docenti

Dr.ssa Stefania Galbiati, Psicologa, Psicoterapeuta specializzata Iserdip.

Accreditamento

Verranno richiesti **crediti ECM** alla regione Lombardia.

Modalità di iscrizione

Per informazioni e iscrizioni contattare l'Istituto al numero 02.89093326.

Costi

Il costo del Corso è di € 700.

€ 490 per specializzati Iserdip.