

Programma CORSO BASE COMPASSION FOCUSED THERAPY

1° GIORNATA

9.00 – 10.15

- Intro – regole – materiali e libri per la formazione – Pratica iniziale
- Background filosofico – origini della Compassion Focused Therapy
- Il modello evolutivistico della CFT: principi di base. Da dove nasce la CFT?

10.15 – 10.30 PAUSA

10.30 – 11.45

- “Caso clinico: Jane”
- I tre sistemi emotivi e psicofisiologia

11.34 – 12.00 PAUSA

12.00 – 13.00

- Focus sul sistema di sicurezza e safeness (sistema calmante)
- Differenza fra *safety* e *safeness*

13.00 – 14.00 PRANZO

14.00 – 15.15

- “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

15.15– 15.30 PAUSA

15.30 – 16.45

- Origini-funzioni e fisiologia del sistema calmante
- Focus sull'importanza della variabilità inter-battito (HRV)

16.45– 17.00 PAUSA

17.00 – 18.00

- La compassione come sistema motivazionale (social mentality)
- CFT come “psico-fisioterapia”: video

2° GIORNATA

9.00 – 10.15

- La teoria e la pratica delle mentalità sociali (sistemi motivazionali)
- La compassione come evoluzione del sistema di accudimento

10.15 – 10.30 PAUSA

10.30 – 11.45

- 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)

11.34 – 12.00 PAUSA**12.00 – 13.00**

- pratiche di primo livello (tono di voce ed espressioni facciali)
- Pratica della postura

13.00 – 14.00 PRANZO**14.00 – 15.15**

- Pratiche di compassion focused mindfulness
- Intro alle pratiche immaginative – istruzioni
- Creazione del luogo compassionevole

15.15– 15.30 PAUSA**15.30 – 16.45**

- Compassione che deriva dagli altri - ricordi
- Le tre qualità cardine della compassione
- L'immagine compassionevole compassionevole – scritta e immaginata

16.45– 17.00 PAUSA**17.00 – 18.00**

- L'immagine compassionevole al lavoro su una nostra ansia
- Studi sull'immagine compassionevole

3° GIORNATA

9.00 – 10.15

- Sviluppare la saggezza: i tre esami di realtà della CFT (intro immaginativo)
- Il cervello complicato

10.15 – 10.30 PAUSA

10.30 – 11.45

- Sviluppare il sé compassionevole dai ricordi
- Sviluppare il sé compassionevole visualizzazione

11.45 – 12.00 PAUSA

12.00 – 13.00

- Sviluppare il sé compassionevole - tecniche teatrali
- Studi sul sé compassionevole

13.00 – 14.00 PRANZO

14.00 – 15.15

- 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

15.15 – 15.30 PAUSA

15.30 -15.45

- Intro all'Autocritica – fattore trans-diagnostico e importanza in psicoterapia
- Origini dell'autocritica
- Correzione compassionevole vs correzione autocritica

16.45 – 17.00 PAUSA

17.00 – 18.00

- Intro e studi su frasi e lettere compassionevoli
- Pratica della lettera compassionevole
- Possibili applicazioni
- Discussioni finali