

Programma Corso CFT AVANZATO

1° GIORNATA

9.00 – 10.15

- Intro – regole – Pratica iniziale
- Revisione del modello della CFT e delle principali pratiche
- Discussione di eventuali problematiche riscontrate durante la pratica

10.15 – 10.30 PAUSA

10.30 – 11.45

- Formulazione dei “tre cerchi” in una situazione specifica del paziente
- Simulata
- Discussione

11.45 – 12.00 PAUSA

12.00 – 13.00

- Esercitazione a coppie
- Discussione

13.00 – 14.00 PRANZO

14.00 – 15.15

- Spiegazione della formulazione del caso avanzata (di secondo livello)
- Simulata
- Discussione

15.15– 15.30 PAUSA

15.30– 16.45

- esercitazione in coppia
- discussione

16.45– 17.00 PAUSA

17.00 – 18.00

- Sicurezza e saggezza: il supervisore compassionevole
- Pratica condivisa
- discussione

2° GIORNATA

9.00 – 10.15

- Pratica iniziale
- Sviluppare il sé compassionevole: revisione del razionale e revisione delle varie tecniche di induzione
- Tecniche avanzate per indurre il sé compassionevole

10.15 – 10.30 PAUSA

10.30 – 11.45

- Il lavoro con le parti e con le sedie in “CFT” – razionale
- chair work con i sé multipli: razionale
- chair work con i sé multipli: simulata

11.45 – 12.00 PAUSA

12.00 – 13.00

- Esercitazione a coppie
- Discussione

13.00 – 14.00 PRANZO

14.00 – 15.15

- Paure della compassione
- Questionari per la misurazione delle paure della compassione
- Simulata

15.15– 15.30 PAUSA

15.30– 16.45

- Il lavoro con l'autocritica utilizzando le sedie
- simulata

16.45– 17.00 PAUSA

17.00 – 18.00

- Lettera compassionevole all'autocritica
- Role playing in coppie

3° GIORNATA

9.00 – 10.15

- Vergogna e colpa nella prospettiva della CFT
- Sistemi motivazionali nella vergogna e nella colpa. Distinzione fra colpa altruistica e colpa deontologica. Cenni di Compassion Focused Therapy per OCD - protocollo

10.15– 10.30 PAUSA

10.30 – 11.45

- Esplorazione esperienziale della vergogna
- Vergogna e umiliazione

11.15 – 13.00

- Tecniche avanzate nel lavoro con la vergogna

13.00 – 14.00 PRANZO

14.00 – 15.15

- Intro a Imagery with rescripting compassionevole
- pratica
- discussione di gruppo

15.15 – 15.30 PAUSA

15.30 – 16.45

- La relazione terapeutica in CFT
- Riconoscimento e regolazione dei “cicli motivazionali disfunzionali” con l’attivazione della motivazione compassionevole nella relazione terapeutica

16.45 – 17.00 PAUSA

17.00 -18.00

- Pratica: Best compassionate future self
- Discussione finale: come iscriversi alla lista dei terapeuti e come procedere
- Meditazione finale