

# Workshop avanzato sull'Acceptance & Commitment Therapy SÈ COME CONTESTO, COMPASSIONE, GENTILEZZA

La compassione è un'organizzazione complessa e multimodale del comportamento umano, con chiari antecedenti nell'evoluzione umana e nei processi emotivi. La compassione è alla base della socialità e del prendersi cura gli uni degli altri e citando il Dalai Lama, "L'amore e la compassione sono necessità, non lussi. Senza di essi l'umanità non può sopravvivere". Secondo Gilbert la compassione può essere vista come un insieme di capacità che possono essere sviluppate e che svolgono una funzione significativa nel processo di "guarigione emotiva" (Gilbert 2003).

In termini ACT la compassione è stata messa in relazione alla flessibilità psicologica, quest'ultima definita come il contattare il momento presente in modo consapevole, pienamente e senza il bisogno di difendersi, così come è e non per come le parole dicono che sia, e persistere con o cambiare il comportamento al servizio dei valori scelti (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012).

Queste due giornate di formazione sono pensate per i terapeuti che abbiano già una formazione ACT di base e che vogliano integrare il lavoro terapeutico con esercizi focalizzati sulla compassione. Le due giornate forniranno un aggiornamento teorico e scientifico sulla

compassione, in un'ottica ACT e Funzionale, proponendo ai partecipanti esercizi esperienziali spendibili nella pratica clinica.

## Docenti

**Giovanni Zucchi:** psicologo clinico, psicoterapeuta, Past President-elect dell'Associazione ACT Italia.

**Laura Casetta:** psicologa, psicoterapeuta Funzionale

## Metodologia

Il corso prevede l'impiego di una didattica frontale e la sperimentazione di tecniche di intervento, per poterle valutare e conoscere anche su un piano pratico.

## Adesioni e iscrizioni

Il corso è aperto a Psicologi psicoterapeuti o iscritti a una scuola di psicoterapia e a medici fino a un numero massimo di 25 partecipanti. Il costo dell'iscrizione è di 250 euro per i professionisti, 100 euro per gli studenti, 170 per i soci ACT Italia, compresa la quota di iscrizione di 5 euro.

Per iscriversi, inviare la scheda di iscrizione e la ricevuta del bonifico bancario a [l.casetta@psicoterapiafunzionale.it](mailto:l.casetta@psicoterapiafunzionale.it).

Il bonifico va intestato a:

**Associazione Centro di Psicologia e  
Psicoterapia Funzionale - Istituto SIF  
UNICREDIT BANCA**

**Filiale di Padova Via San Fermo  
C/C 000100438593**

**IBAN IT22S0200812101000100438593**

Nella causale del bonifico specificare nome del corso abbreviato (ACT) e cognome del partecipante.

## Programma

SABATO 4 FEBBRAIO 2017

### **Sessione 1** Cos'è la compassione

9.30 - 10.30 "La compassione: definizione e radici evolutive"

10.30-10.45 Pausa

10.45 - 12.30 "La compassione per avvicinarsi alla sofferenza"

12.30-13.00 "La comunicazione non verbale nella compassione"

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

### **Sessione 2** Introdurre la self-compassion in terapia

14.00 - 15.00 " Preparare alla self-compassion usando la mindfulness"

15.00 - 16.00 "Esplorare i pensieri critici e le loro motivazioni"

16.00-16.15 Pausa

16.15 - 18.00 "La costruzione del posto sicuro per esplorare le emozioni difficili"

DOMENICA 5 FEBBRAIO 2017

### **Sessione 3** La self compassion secondo diversi approcci

9.30 - 10.00 "La self compassion: Gilbert, Neff e Germer"

10.00 - 11.00 "Esplorare la common humanity"

11.00-11.15 Pausa

11.15 - 13.00 "La self compassion in un'ottica Funzionale e ACT: esercizi di perspective taking e la gentilezza verso se stessi"

13.00 - 14.00 Pausa Pranzo

### **Sessione 4** Prendersi cura di chi si prende cura

14.00 - 15.00 " La compassion fatigue"

15.15 - 16.00 "Esercizi di self compassion per il terapeuta: fare spazio alla vulnerabilità"

16.00-16.15 Pausa

16.00 - 17.00 "Lavorare sul perdono"

17.00-18.00 " Esercizi di scrittura per esplorare la compassione"



## SCHEDA DI ISCRIZIONE

\*Nome.....

\*Cognome.....

\*Data di nascita.....

\*Luogo di nascita.....

\*Professione.....

\*Indirizzo di fatturazione:

Intestatario .....

via.....n.....

CAP.....Città.....

Provincia.....

\*Quota versata: 250 € 170 € 100 €

\*P.iva.....

\*C.F.....

E-mail (cui sarà spedita la fattura e l'attestato)

.....

Cell (per eventuali comunicazioni urgenti)

.....

Richiedo i crediti ECM: SI NO

Sono interessato a ricevere informazioni sulle

attività del Centro: SI NO

Autorizzo al trattamento dei miei dati, Ai sensi del

**D.Lgs. n.196/2003**

Luogo, data .....,.....

Firma.....

Associazione  
CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA  
FUNZIONALE  
Istituto SIF di Padova

**Il corso è accreditato ECM per le  
professioni di Psicologi (tutte le  
discipline), Medici (tutte le  
discipline)**

Per informazioni  
contattare lo Sportello informativo:  
dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00  
Tel: 049.7389287  
Fax: 049.723961  
info@psicoterapiafunzionale.it  
www.psicoterapiafunzionale.it

In collaborazione con ACT ITALIA, S.I.F.  
"SOCIETÀ ITALIANA DI  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE" e con  
S.E.F. "SCUOLA EUROPEA DI PSICOTERAPIA  
FUNZIONALE"

Workshop avanzato  
sull'Acceptance & Commitment Therapy  
**SÉ COME CONTESTO,  
COMPASSIONE, GENTILEZZA**



Corso accreditato ECM

### INFORMAZIONI CORSO



Data: 4-5 febbraio 2017



Presso: Associazione Centro di Psicologia e  
Psicoterapia Funzionale – Istituto SIF, via Vicenza  
12/A, Padova



Telefono: 329.2169795



Email: l.casetta@psicoterapiafunzionale.it