

Master in TECNICHE COGNITIVE, MINDFULNESS, REGOLAZIONE EMOTIVA: CBT, DBT, STRATEGIA, SELF COMPASSION, REGOLAZIONE EMOTIVA
<b>Data inizio Master/Corso (GG/MM/AAAA)</b>
13/09/2024
<b>Tipologia (Sostituire con una x la casella corretta)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> Privato <input type="checkbox"/> Universitario
<b>Area (Sostituire con una x la casella corretta; sono possibili più scelte)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> Benessere, Mindfulness e Corpo <input type="checkbox"/> Età evolutiva e Scuola <input type="checkbox"/> Lavoro, Sport e Organizzazioni <input type="checkbox"/> Neuropsicologia e Clinica dell'Adulto <input type="checkbox"/> Psicodiagnosi e Testistica <input type="checkbox"/> Psicologia Giuridica e Criminologia <input checked="" type="checkbox"/> Sexualità, Coppia e Genitorialità <input type="checkbox"/> Altre aree
<b>Nome Master/Corso</b>
Master in TECNICHE COGNITIVE, MINDFULNESS, REGOLAZIONE EMOTIVA: CBT, DBT, STRATEGIA, SELF COMPASSION, REGOLAZIONE EMOTIVA
<b>Descrizione Master/Corso (Breve presentazione delle finalità e degli obiettivi del corso)</b>
<p>Il corso FAD sincrono, ossia in diretta web, organizzato da Studio Associato RiPsi (Provider provvisorio accreditamento n° 6162), intende avvicinare i partecipanti all'uso concreto degli strumenti clinici più efficaci, con una sintetica dose di teoria della tecnica e una cospicua parte di applicazione pratica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceptance. Aumentare il livello di consapevolezza permette di imparare a stare radicati nel presente accorgendoci della direzione in cui investiamo le nostre risorse. Accettare integralmente ciò che non possiamo cambiare è un buon modo per liberare energia a vantaggio di ciò su cui invece possiamo intervenire agendo. Presenza mentale, accoglienza, apertura, gentilezza sono le basi di pratiche scientificamente consolidate, come mindfulness e self compassion.</li> <li>• Talk therapy. Qualunque sia la tua scuola di provenienza, ci sono tecniche psicoterapeutiche verbali di comprovato funzionamento che è necessario saper utilizzare in modo agile e corretto per ottenere risultati concreti e relativamente rapidi. È il mondo dei condizionamenti e delle estinzioni, della gestione dei pensieri e del self talk, della prescrizione del sintomo e della saturazione. Queste e molte altre tecniche di intervento sui sintomi producono effetti emotivi correttivi e favoriscono nuovi comportamenti aumentando il senso di autoefficacia e il grado di libertà percepita dalle trappole della mente.</li> <li>• Regolazione delle emozioni. Ogni giorno la nostra vita è popolata da emozioni che ci adattano repentinamente a ciò che accade dentro e fuori di noi.</li> </ul>
<b>Ente o Centro Organizzatore</b>
Studio RiPsi
<b>Indirizzo (Via)</b>
Online

<b>Indirizzo (Città e Provincia)</b>
Online
<b>Sito web</b>
www.studioripsi.it
<b>Date e orari del corso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 13,14 e 15 settembre 2024</li><li>• 12 e 13 ottobre 2024</li><li>• 9 e 10 novembre 2024</li></ul> Tutte le giornate si svolgeranno dalle ore 9,00 alle ore 17,00 (pausa pranzo 12,30 - 13,30)
<b>Ore complessive del corso (valore numerico indicativo per motore di ricerca)</b>
49
<b>Durata complessiva (Sostituire con una x la casella corretta)</b>
<input type="checkbox"/> 1 giorno <input type="checkbox"/> 1 weekend <input type="checkbox"/> 1 settimana <input type="checkbox"/> 2 settimane <input type="checkbox"/> 3 settimane <input type="checkbox"/> 1 mese <input type="checkbox"/> 2 mesi <input checked="" type="checkbox"/> 3 mesi <input type="checkbox"/> 4 mesi <input type="checkbox"/> 6 mesi <input type="checkbox"/> 9 mesi <input type="checkbox"/> 1 anno <input type="checkbox"/> 1 anno e mezzo <input type="checkbox"/> 2 anni e più
<b>Crediti formativi ECM (Sostituire con una x la casella corretta)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No
<b>Costi ed eventuali agevolazioni</b>
Il costo dell'intero Master è di € 735,00. È previsto uno sconto del 10% per coloro che hanno frequentato in precedenza un corso e/o master promosso da Studio RiPsi È previsto uno sconto del 10% per gli studenti universitari.

**Costo in Euro complessivo** (Valore numerico del costo in euro massimo, in assenza di sconti ed agevolazioni, comprensivo di eventuale IVA)

€ 735

**Destinatari** (ad es., Psicologi, Psicoterapeuti, Medici, Assistenti sociali, Laureandi in Psicologia ecc.)

Sono ammessi al master Psicologi, Psicoterapeuti, Psichiatri, Neuropsichiatri infantili.

**Corso dedicato esclusivamente a psicologi/psicoterapeuti, ed eventualmente a medici specializzati in psichiatria o psicoterapia** (Sostituire con una x la casella corretta)

Sì

No

**Contenuti didattici** (Breve descrizione del programma del corso e dei principali contenuti didattici)

– Tecniche cognitive e comportamentali

o Trattare i pensieri: ABC, laddering up e down, tipologie e tecniche di disputing

o Ristrutturazione cognitiva

o Homework

o Condizionamento classico e operante: il comportamentismo oggi

o Tecniche di esposizione, ERP, desensibilizzazione

– Tecniche concatenate

o Gestione del tempo

o Gestione della rabbia/impulsività

o Interventi strategico paradossali

o Training di Assertività

– Mindfulness

o Mindfulness, concetti di base

o Mindfulness e stress

o Mindfulness e depressione

o Mindfulness e DOC

o Mindfulness e alimentazione

o Mindfulness e impulsività/dipendenze

– Self compassion

o Compassion focused therapy

o Mindful self-compassion

– Regolazione emotiva

o Emutosologia: Microespressioni ed emozioni

o Finestra di tolleranza

o Tipi di regolazione emotiva

o Empatia rapida e validazione

o Elementi di DBT skills

o Integrazione delle tecniche per la regolazione emotiva

Ampio spazio è dedicato ad esercitazioni pratiche ed esemplificazioni cliniche, al fine di rendere la formazione più concreta e fruibile, in vista dei contesti in cui il professionista si troverà a operare. La formazione è quindi il più possibile interattiva, con parti esperienziali e discussione di casi clinici.

Il corso fornisce nozioni in merito alla teoria della tecnica, alla sua esecuzione e alle modalità applicative. Sono infatti illustrate alcune esemplificazioni al fine di aiutare i partecipanti a integrare nella loro pratica professionale le tecniche apprese durante il corso.

Per ogni argomento trattato verranno fornite slide/dispense, al fine di permettere ai corsisti di possedere tutte le nozioni fondamentali da applicare nella pratica clinica.

**Elenco Docenti con breve CV, ad es:**

**Dott. Mario Rossi - Psicologo, Psicoterapeuta, Libero Professionista, Autore del Libro X.**

**Prof.ssa Maria Bianchi - Medico, Psicoterapeuta, Docente presso l'Università Statale di Milano, Autrice di numerose pubblicazioni nell'ambito della Psicologia dello Sviluppo.**

**Alessandro Calderoni**, psicologo, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale e sessuologo. È socio fondatore di Ipnomed, Accademia Italiana di Ipnosi Clinica Rapida, founder di Relief, il primo pronto soccorso psicologico dedicato alle emergenze emotive di tutti i giorni, e direttore di Psymind, una rete di centri clinici tra Milano e Torino. Conduce gruppi di mindfulness da più di dieci anni ed è trainer di Mindful Self Compassion. È formato in (e pratica quotidianamente) EMDR, Flash Technique, Brainspotting, Schema Therapy, TMI, biofeedback. Si occupa di psicologia digitale dal 2009. È ideatore di Psytools, il progetto da cui prende vita questo master.

**Silvia Bosio**, Psicologa, Psicodiagnosta, Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale; è stata referente per la progettazione di eventi formativi presso Studio Associato RiPsi; è socia SITCC (Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva), socia ordinaria CBT-Italia, affiliata SIDBT e socia ACT Italia; è certificata CBT Essential e Primary Practicum REBT; opera come libera professionista in ambito prevalentemente clinico e scolastico con utenti di età evolutiva e adulta. Si occupa di formazione presso istituti scolastici e svolge interventi formativi rivolti alla cittadinanza interagendo con realtà socio-territoriali. Si è occupata per alcuni anni di formazione alla Polizia locale per conto di Regione Lombardia.

**Alessandro Pace**, Psicologo, Psicoterapeuta Cognitivo-comportamentale, Dottore di Ricerca, in precedenza dirigente psicologo presso l'Azienda Ospedaliera di Pavia, la Clinica "Le Betulle" (Appiano Gentile) e Professore a contratto presso l'Università di Pavia, membro della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC). Nel 2006 ha conseguito la qualifica di esperto nell'uso e nella codifica dell'Adult Attachment Interview (Prof.ssa Mary Main, University of California at Berkeley). Nel 2009 si è formato con Marsha Linehan (Washington University) nella Terapia Dialettico Comportamentale del Disturbo di Personalità Borderline (DBT), traducendo per Raffaello Cortina Editore la seconda edizione italiana del manuale di trattamento. Nel 2016 si è formato nell'utilizzo della Rational Emotion Behaviour Therapy (REBT, Albert Ellis Institute, New York) efficace nel trattamento di ansia e depressione. Nel 2017 ha conseguito i due livelli di specializzazione nel trattamento di abusi e di esperienze traumatiche irrisolte con l'EMDR. Si occupa anche di supervisione a Pavia e a Milano presso l'Istituto Studi Cognitivi diretto dalla Prof.ssa Sandra Sassaroli, dove conduce attualmente gruppi di skills training e svolge attività di insegnamento presso la scuola di specializzazione in psicoterapia.

**Responsabile scientifico:** Alessandro Calderoni

**Direzione didattica:** Silvia Bosio, Studio Associato RiPsi