

Corso avanzato di Mindfulness per la pratica clinica: La terza onda della terapia cognitiva

20, 21 e 22 novembre 2015

SEDE: Roma - **Via Nomentana 257 (zona Villa Torlonia)** presso Secondo Centro di Terapia Cognitiva Interpersonale,

Date e orari: **Venerdì 20 ore 14.00-18.30, Sabato 21 ore 9.00-18.30, Domenica 22 ore 9.00-15.00**

NOVEMBRE 2015

PROGRAMMA

Venerdì 20/11/2015

14.00 Registrazione partecipanti e consegna dei materiali didattici

14.30-15.00 Introduzione: attenzione, coscienza, stati mentali

15-16.00 Origini, storia e significato della mindfulness.

16.00-16.30. PRATICA DI PRESENZA: IL RESPIRO

16.30 Coffee break

16.45-17.30 La mindfulness nella pratica clinica: per quali disturbi?

Le terapie cognitive di terza generazione. Il setting individuale e di gruppo.

17.30-18.00 Il sé come contesto. Il non giudizio da Carl Rogers a Jon Kabat Zinn

18.00-18.30 PRATICA: LA MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA

18.30 Condivisione e consegna homework

Sabato 21/11/2015

9.00 Accoglienza e presentazione delle attività formative della giornata

9.30 – 10.00 PRATICA sul respiro

10.00-10.45 Psicoeducazione allo stress: il protocollo MBSR

10.45 Coffee break

11.00-13.00 Neurobiologia della mindfulness

La rete neurale di default

Circuiti cerebrali dell'autoregolazione emotiva

13.00-13.30 PRATICA: IL BODY SCAN

13.30-14.30 Pausa pranzo

14.30-15.00 PRATICA SUI PENSIERI

15,00-16.00 Che cosa è la defusione cognitiva: l'approccio ACT. Identificazione dei valori personali.

Utilizzo delle metafore ACT in setting individuale, "Demoni sulla barca"

16.00-16.45 Mindfulness per il DOC, l'approccio di Schwartz

Il metodo dei "4 gradini"

16.45 Coffee break

17.00 PRATICA: MEDITAZIONE CAMMINATA

17.30-18.30 Mindfulness per i disturbi di personalità: uscire dagli automatismi interpersonali

Dal concetto di autostima alla terapia basata sulla compassione

Mindfulness interpersonale

18.30 Condivisione e consegna homework

Domenica 22/11/2015

9.00 Accoglienza e presentazione delle attività formative della giornata

9.30 -10.15 PRATICA DI MINDFUL YOGA: ESPLORARE IL LIMITE NELL'ESPERIENZA CORPOREA

10.15-11.15 Condivisione

11.15 Coffee break

11.30 PRATICA La pratica di benevolenza

11.30-12.30. Accettazione e autocompassione

12.30-13.30 Mindful eating

13.30-14.00 PRATICA: PASTO CONSAPEVOLE

14,00 La dimensione del non giudizio e la validazione dell'esperienza nei disturbi alimentari

15.00 Consegna dei questionari ECM e chiusura delle attività formative

Abstract docenti

Prof.ssa Maria Beatrice Toro, Psicologa Psicoterapeuta. E' Direttore Didattico della SCINT Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale (Aut. MIUR 15-07-2008). Direttore del Secondo Centro di Terapia Cognitivo-Interpersonale. Docente Laboratorio di Psicoterapia e Psicologia di comunità, LUMSA – Libera Università Maria S.S. Assunta – Roma. Professore Invitato per l'insegnamento di Psicologia di comunità, Auxilium - Pontificia facoltà di scienze dell'educazione.

Consenso al trattamento dei dati personali e sensibili D. Lgs 196/2003 - Art. 23

Dott.ssa Loredana Vistarini, Psicologa, psicoterapeuta. Presidente e Socio fondatore del Centro Italiano Studi Mindfulness (CISM). Prima in Italia ad essere abilitata Teacher per protocolli mindfulness based, dal CFM (Center for Mindfulness) dell'Università del Massachussets. Direttore scientifico e Didatta nel Mindfulness Experiential Professional training del CISM e nel master di 2° livello "Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze" organizzato dal CISM e dall'Università degli studi di Roma (Sapienza). Insegnante yoga.

Consenso al trattamento dei dati personali e sensibili D. Lgs 196/2003 - Art. 23

Dott.ssa Roberta Necci, laureata in Psicologia della Salute, Clinica e di Comunità, conseguite alla Sapienza Università di Roma. Istruttrice Senior di Mindfulness, Protocollo MBSR, certificata dal CISM Centro Italiano Studi Mindfulness. Ha condotto Gruppi di Mindfulness (Protocollo MBSR) presso Istituto di Psicopatologia, Roma e Secondo Centro di Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale.

Dott. Stefano Serafinelli, laureato in Psicologia, istruttore di protocolli MBSR/MBCT e istruttore di yoga. Da 17 anni pratica meditazione. Ha soggiornato in India sotto la guida del ven. lama tibetano Geshe Lodeo Gyatso e in Giappone presso diversi centri di meditazione. In Italia si è formato alla mindfulness presso l'AIM, con Fabio Giommi, Alberto Cortese e Hank Barendreght.

Consenso al trattamento dei dati personali e sensibili D. Lgs 196/2003 - Art. 23

Prof.ssa Paola De Bartolo

Nata a Frascati nel 1979, si è laureata in Psicologia nel 2003. Dal 2001 lavora come ricercatore presso il laboratorio di Neurofisiologia Sperimentale della Fondazione Santa Lucia di Roma e presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università Sapienza, occupandosi dello studio delle basi nervose del comportamento fisiologico e patologico. Nel 2007 consegue il titolo di Dottore di Ricerca in Psicobiologia e Psicofarmacologia. Dal 2008 al 2014 è stata docente di Psicologia Generale e Psicologia Clinica presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'università Tor Vergata di Roma e di Psicologia Fisiologica presso la facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università Sapienza. Dal 2014 è Professore Associato presso l'Università Guglielmo Marconi e insegna Psicologia Generale, Psicologia Cognitiva e Psicobiologia presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Ateneo. Dal 2014 è specializzanda in Psicoterapia Cognitivo Interpersonale. È autrice di numerose pubblicazioni sulle più prestigiose riviste internazionali e di numerosi contributi su libri nazionali e internazionali. Presenta i suoi lavori a numerosi congressi nazionali e internazionali.

Prof.ssa Debora Cutuli

Debora Cutuli è Professore a contratto presso l'Università dell'Aquila. Formazione Dottorato di ricerca in Psicobiologia e Psicofarmacologia (Scuola di Dottorato in Neuroscienze), conseguito presso l'Università degli Studi di Roma "Sapienza" (2009); Iscrizione all'Albo degli Psicologi del Lazio (2008); Laurea specialistica in Diagnosi e riabilitazione dei disturbi cognitivi – indirizzo Sperimentale, conseguita presso la Facoltà di Psicologia 1 dell'Università degli Studi di Roma "Sapienza" (2006); Laurea Triennale in Scienze e tecniche psicologiche per l'analisi dei processi cognitivi normali e patologici – indirizzo Salute e riabilitazione, conseguita presso la Facoltà di Psicologia 1 dell'Università degli Studi di Roma "Sapienza" (2004). Attività e interessi di ricerca L'attività di ricerca svolta dalla Dott.ssa Cutuli si è focalizzata sull'analisi del comportamento animale in diversi modelli sperimentali di disturbi dello sviluppo, quali l'induzione di ipossia neonatale e la somministrazione di pesticidi in fase perinatale, e di neurodegenerazione del sistema nervoso centrale, quali le lesioni immunotossiche del sistema colinergico del proencefalo basale (nel ratto neonato e adulto). In particolare, nel paradigma dell'ipossia neonatale è stata interessata a valutare le precoci alterazioni del comportamento sociale ed emotivo per il loro valore prognostico per l'insorgenza di disturbi comportamentali successivi. Nel modello della somministrazione di pesticidi in fase neonatale, l'obiettivo delle ricerche è stata la valutazione di successive alterazioni del comportamento materno, quali la costruzione del nido e la difesa della prole in topi di sesso femminile. Nel modello di lesioni colinergiche del proencefalo basale, si è interessata ad indagare gli effetti a breve ed a lungo termine della deplezione colinergica sul comportamento sociale, emozionale e sulle funzioni mnesiche, attentive e procedurali nel ratto giovane ed adulto. Inoltre, ha valutato gli effetti di un farmaco inibitore dell'acetilcolinesterasi, il Donepezil, sui deficit mnesici ed attentivi indotti dalle suddette lesioni del proencefalo basale nel ratto adulto. Attualmente coadiuva studi sulle funzioni cognitive del cervelletto e sugli effetti dell'arricchimento ambientale sui comportamenti di attaccamento e sulle abilità mnesiche ed emozionali. Infine, svolge studi sugli effetti neuroprotettivi e terapeutici di farmaci inibitori dell'acetilcolinesterasi.