

# Compassion Focused Therapy

Corso di 2° livello

La sofferenza e il dolore sono parte inevitabile della vita. Nonostante l'uomo si sia mosso nei secoli per controllare gli eventi, le malattie, le condizioni di vita, rimane inevitabile perdere le persone che amiamo, soffrire, ammalarsi. Così la psicologia si è rivolta negli ultimi decenni ad insegnare all'uomo come affrontare e rivolgersi al dolore e alla sofferenza.

La compassione è definita come la sensibilità al dolore di se stessi e degli altri, unita al desiderio di prevenirlo o alleviarlo. Questa definizione è interessante perché mette in luce due importanti abilità mentali. La prima è la capacità di essere recettivi alla sofferenza, senza opporvi resistenza ed evitarla. La seconda è come rispondere a questa sofferenza. Paul Gilbert è un ricercatore e clinico britannico che ha creato la Compassion Focused Therapy (CFT), col fine di sviluppare queste abilità mentali per far fronte alla sofferenza.

Questo corso di due giorni sulla Compassion Focused Therapy è pensato per coloro che abbiano già svolto un training nella Compassion Focused Therapy.

Attraverso questo workshop i partecipanti:

- Svilupperanno una comprensione più profonda della natura della compassione
- Apprenderanno gli strumenti per sviluppare la compassione
- Svilupperanno la comprensione della funzione dell'autocritica e della vergogna
- Apprenderanno strumenti per rapportarsi con diversi aspetti del sé
- Impareranno a gestire la paura e le resistenze alla compassione
- Impareranno a comunicare in modo assertivo e compassionevole.

Il workshop sarà esperienziale e basato sulla pratica personale e a coppie. Saranno dedicati anche degli spazi di confronto tra modelli teorici diversi, in particolare tra CFT e modello Funzionale, mettendo in luce l'importanza di un intervento sul corpo e sul piano fisiologico.

**Il corso ha ottenuto 19,5 crediti ECM per le professioni di medici (neurologi, neuropsichiatri infantili, psichiatri e psicoterapeuti) e psicologi (psicologi e psicoterapeuti).**



Docente: **Nicola Petrocchi**, Psicologo, psicoterapeuta, lavora da anni con Gilbert ed è ora in Italia il rappresentante della Compassion Focused Therapy.



In collaborazione con CFT ITALIA e S.I.F.  
"SOCIETÀ ITALIANA DI  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE"

## Programma

5 OTTOBRE 2019

9.00 - 10.00 Revisione degli assunti teorici della Compassion Focused Therapy e dell'importanza del corpo in psicoterapia

10.00 - 10.30 Revisione della pratica del luogo sicuro e della figura compassionevole

10.30 - 11.00 La compassione verso gli altri e la meditazione Tonglen

11.00 - 11.15 Pausa

11.15 - 13.00 Il Sé multiplo – la compassione verso parti di noi stessi che soffrono

13.00 - 14.00 Pausa Pranzo

14.00 - 15.00 Il compassionate body scan – esplorare il nostro corpo con l'intenzione compassionevole

15.00 – 16.00 Colpa, vergogna e autocritica: aspetti teorici

16.00 - 16.15 Pausa

16.15 – 17.00 Dalla correzione basata sulla vergogna a quella basata sulla compassione

17.00 – 18.00 Esplorazioni allo specchio

6 OTTOBRE 2019

9.00 – 11.00 Pratiche per lo sviluppo della compassione verso il sé critico

11.00 - 11.15 Pausa

11.15 - 13.00 La formulazione del caso alla luce della Compassion Focused Therapy

13.00 – 14.00 Pausa

14.00 - 15.00 L'assertività compassionevole: elementi teorici della comunicazione compassionevole

15.00 – 16.00 Pratiche in coppia per esprimere i propri bisogni e comprendere quelli degli altri

16.00 - 16.15 Pausa

16.15 – 18.00 Pratica finale di Tonglen e compassione di gruppo

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

\*Nome.....

\*Cognome.....

\*Data di nascita.....

\*Luogo di nascita.....

\*Professione.....

\*Indirizzo di fatturazione:

Intestatario .....

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

CAP.....Città.....

Provincia.....

\*Quota versata:

120 €  180 €  170 €  230

\*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.....

## Adesioni e iscrizioni

Il corso è aperto a medici, psicologi e psicoterapeuti, fino a un numero massimo di 35 partecipanti. La quota, riportata nella tabella sottostante, comprende la quota di iscrizione all'Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale di 5 euro.

	Entro 30 giugno	Dopo 30 giugno
Studenti, laureati in psicologia	120 euro	180 euro
Psicologi, psicoterapeuti, medici	170 euro	230 euro

**Per iscriversi** inviare la scheda di iscrizione e la ricevuta del bonifico bancario a

[lcasetta@psicoterapiafunzionale.it](mailto:lcasetta@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 CFT e cognome del partecipante.

Per informazioni contattare lo Sportello informativo: dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00

Tel: 049.7389287

[info@psicoterapiafunzionale.it](mailto:info@psicoterapiafunzionale.it)

[www.psicoterapiafunzionale.it](http://www.psicoterapiafunzionale.it)



Associazione

CENTRO DI PSICOLOGIA E  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Istituto S.I.F. di Padova

# Compassion Focused Therapy

*Corso di 2° livello*



19,5 crediti ECM

**INFORMAZIONI CORSO**



Data: 5-6 ottobre 2019



Presso: Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale – Istituto SIF, Piazza De Gasperi 32 - Scala A secondo Piano, Padova



Telefono: 329.2169795



Email: [l.casetta@psicoterapiafunzionale.it](mailto:l.casetta@psicoterapiafunzionale.it)