

Fabrizio Tabiani: “Acceptance and Commitment Therapy (ACT): corso base”

Date di svolgimento: 13/03/2021 – 14/03/2021

EVENTO ONLINE IN DIRETTA: dalle 9:00 alle 12:30 e dalle 13:30 alle 15:00 (10 ore)

L’acquisto del live dà diritto all’accesso on-demand alla registrazione del webinar per 365 giorni.

Verrà rilasciato agli iscritti un attestato di partecipazione

Descrizione:

L’Acceptance and Commitment Therapy, pronunciato con la parola “act”, che vuol dire “fare”, “agire”, è un modello delle scienze comportamentali contestuali, il cui fine riguarda la mobilitazione della persona verso una vita ricca, piena e significativa.

Per aiutare le persone ad intraprendere azioni efficaci allo scopo di muoversi verso chi e che cosa è importante per loro, nonostante la presenza di ostacoli, ogni intervento ACT mira a promuovere, sviluppare e potenziare la flessibilità psicologica delle persone stesse.

La flessibilità psicologica è il processo di notare cosa stiamo facendo, cosa fanno le nostre menti, cosa accade nelle nostre esperienze interne ed esterne e cosa funziona per portarci dove vogliamo andare, anche nei momenti difficili.

Per fare questo, il terapeuta ACT non usa un protocollo più o meno rigido di interventi, ma tende ad utilizzare metafore, paradossi ed esercizi esperienziali basati su una teoria del linguaggio e della cognizione umana, la Relation Frame Theory (RFT), i cui principi sono definiti con rigore scientifico. Dal 1986 ad oggi vi sono più di quattrocento Randomized Controlled Trials che attestano l’efficacia dell’ACT applicata ad una vasta gamma di disturbi e problematiche psicologiche, dal dolore cronico, alla depressione, alla psicosi.

La flessibilità psicologica è un processo sovraordinato e il grado di flessibilità è favorito da sei processi subordinati che costituiscono il modello dell’ACT: accettazione, defusione, Sé come contesto, contatto col momento presente, valori e azioni orientate ai valori.

Questi sei processi di flessibilità psicologica possono essere considerati in un continuum al cui opposto vi sono altri sei processi di inflessibilità psicologica (evitamento esperienziale, fusione cognitiva, Sé concettuale, coinvolgimento attivo nel passato e nel futuro, opacità dei valori, azioni disimpegnate), pertanto lo scopo della psicoterapia è quello di attuare un viraggio dalla predominanza di processi di inflessibilità a processi di flessibilità psicologica.

In questo corso, il partecipante potrà apprendere come riconoscere questi processi in se stesso e nei pazienti e alcune strategie di base per attuare questo cambiamento terapeutico.

Programma:

Prima giornata

- La casa dell’ACT: la terza onda delle terapie comportamentali e cognitive.
- Una psicoterapia basata sui processi: tra flessibilità e rigidità psicologica.
- Il modello a sei processi (esaflex):
- Sé come processo e perspective taking flessibile vs Sé come contenuto.
- Defusione vs Fusione cognitiva.

Seconda giornata

- Accettazione vs Evitamento esperienziale.
- Attenzione flessibile e consapevolezza del momento presente vs coinvolgimento attivo col passato e il presente.
- Valori vs Opacità dei valori.
- Azioni impegnate vs azioni orientate all'evitamento.

Docente:

Fabrizio Tabiani, Psicologo, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, terapeuta ACT, EMDR, istruttore MBSR e MBCT.

Costi e iscrizioni qui:

<https://www.formapsicologi.it/prodotto/live-acceptance-and-commitment-therapy-act-corso-base/>