

Corso teorico-pratico di tecniche di rilassamento dell'Istituto "A. T. Beck"

Obiettivi del corso

Imparare a rilassarsi è uno dei modi più efficaci e sicuri per scaricare lo stress, che sembra ormai essere divenuto parte di noi, quasi una condizione innata che mina continuamente la nostra salute togliendoci le energie necessarie per una gratificante condizione di benessere. Ma se lo stress è un'inevitabile presenza nella nostra vita quotidiana, ciò non significa che le sue conseguenze psicofisiologiche debbano essere sopportate fino alle estreme conseguenze. Così, molti pazienti chiedono agli specialisti di salute mentale di essere **aiutati in modo semplice e pratico a comprendere e fronteggiare ansia e stress.**

Per questo motivo, l'Istituto A.T. Beck propone a psicologi, psichiatri e psicoterapeuti un aggiornatissimo corso di tecniche di rilassamento di dimostrata efficacia, comprendente **strumenti diversificati e flessibili** che sollecitano tanto i processi cognitivi dei pazienti quanto le loro risorse di guarigione psicofisica: in breve, un modo estremamente valido per potenziare le capacità di *coping* dei pazienti e migliorare la loro resilienza contro i fattori soggettivi e ambientali di stress. Anche specialisti di orientamento non cognitivista potranno utilmente ampliare il loro bagaglio tecnico grazie alle tecniche di rilassamento trattate nel presente corso, e aprirsi a un utile confronto **sull'integrazione fra le diverse forme di psicoterapia.**

Il corso teorico-pratico di tecniche di rilassamento dell'Istituto Beck è stato dunque ideato per fornire ai partecipanti **una sintesi delle migliori tecniche di rilassamento presenti oggi sul mercato.** I partecipanti al corso impareranno come presentare al paziente, eseguire ed insegnare ogni singola tecnica, e come questa possa essere adattata al meglio alle eterogenee e idiosincratice esigenze di ogni tipo di clienti.

Trattamenti empiricamente validati per la gestione dello stress

A livello internazionale, le tecniche di rilassamento ricevono sempre maggiori consensi da parte della comunità scientifica. Per esempio, la *Society of Clinical Psychology*, 12° Divisione della *American Psychological Association*, raccomanda l'uso delle tecniche di rilassamento per un gran numero di disturbi d'ansia e da stress (vedi www.apa.org/divisions/div12/cppi.html). Inoltre, la rivista scientifica internazionale *Clinical Evidence*, pubblicata dal prestigioso *British Medical Journal*, suggerisce l'uso di una o più tecniche di rilassamento – sia da sole che in associazione con la terapia cognitivo-comportamentale – per il trattamento dei disturbi d'ansia.

Così, per fare alcuni esempi concreti, il motore di ricerca PubMed (creato e gestito dalla *National Library of Medicine* e dal *National Institute of Health* americani) elenca ben 993 abstract di lavori scientifici sul Training Autogeno, oltre 1400 sulla musicoterapia e 69 sullo Stress Inoculation Training.

In particolare, le tecniche basate sulla *mindfulness* (consapevolezza) si stanno affermando sempre più nel campo della medicina comportamentale.

Le tecniche di mindfulness: integrazione storica tra oriente e occidente basata sulle prove di efficacia

Mindfulness è la traduzione inglese della parola *Sati*, che in lingua Pali significa “attenzione consapevole” o “attenzione nuda”. Secondo la definizione di Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness* significa “porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante” (1994, p. 63).

Complessivamente, documentati studi clinici condotti dalla Clinica per la riduzione dello stress, fondata da Kabat-Zinn presso l’Università del Massachusetts, hanno verificato che tra i partecipanti ai corsi di *mindfulness* che soffrono di diverse malattie croniche e di problemi medici è frequente una rilevante riduzione dei sintomi fisici ed emotivi (dal 29% al 46%), come pure un’accresciuta capacità di trattare il dolore e lo stress. Classificandoli per genere di disturbo, le persone con malattie cardiache sperimentano una riduzione dei sintomi del 45%; per la pressione alta si verifica una riduzione del sintomo del 43%; per il dolore, la riduzione è del 25%; per lo stress, del 31%.

I pazienti, durante l’applicazione del protocollo MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) o della MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*), non sono ricettori passivi di aiuto o consigli terapeutici, ma sperimentano un apprendimento attivo, per imparare a servirsi dei fattori di forza che già possiedono. In questo sforzo attivo sono necessari:

1. Assunzione di responsabilità
2. Impegno e pratica regolare
3. Energia

Il corso di tecniche di rilassamento dell’Istituto Beck può offrire ai suoi partecipanti, grazie alla competenza sulla *mindfulness* acquisita dai suoi docenti, un’esclusiva opportunità di conoscere da vicino questa innovativa tecnica di intervento.

Programma degli argomenti

- **Principi teorici:** psicobiologia dello stress e del rilassamento
- **Indicazioni terapeutiche e prove di efficacia**
- **Training autogeno:** esercizi inferiori, esercizi superiori, proponimenti e formule d’organo
- Metodo di **rilassamento muscolare progressivo** secondo **Jacobson**
- Tecniche di **modificazione immaginativa**
- Complementi di **musicoterapia**
- Le gestione dello stress mediante lo **Stress Inoculation Training**
- Il protocollo **MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*)**

Destinatari

Il corso è aperto a **solì psicologi** (in possesso di laurea almeno triennale), **psichiatri** e **psicoterapeuti** (compresi i **medici specialisti in psicoterapia** ex art. 3, legge 56/89). Il numero massimo di partecipanti ammessi è di 20, e il corso verrà attivato solo nel caso in cui verrà raggiunta la **quota minima di 10 iscritti**. Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Modalità didattica e materiale

Il corso avrà un **indirizzo estremamente pratico**:

- gran parte dell’attività didattica sarà dedicata alla sperimentazione diretta e al *role playing*, con simulazioni ed esercitazioni riguardanti ciascuna tecnica;
-

- prima di ogni incontro sarà fornita agli allievi un'antologia di riferimenti bibliografici e articoli in formato PDF, per sollecitare una discussione critica in aula. In particolare, verrà sollecitata la discussione circolare in gruppo dei Protocolli di Rilassamento che ciascun partecipante avrà elaborato, individualmente su di sé o sui propri clienti, tra una sessione e l'altra
- sono inoltre previsti 3 incontri di Supervisione personale, distribuiti largamente all'interno del corso, al duplice scopo di aiutare gli allievi a superare le inevitabili difficoltà che si riscontrano nell'apprendimento esperienziale delle tecniche terapeutiche a mediazione corporea, e di risolvere le eventuali difficoltà che i clienti su cui gli allievi lavorano possono aver incontrato nell'applicazione delle tecniche ai problemi di ansia e stress.

Il materiale didattico consisterà in presentazioni in PowerPoint fornite dai docenti.

Ai partecipanti che avranno partecipato almeno all'80% delle lezioni, sarà consegnato un attestato.

Durata del corso

Il corso inizierà nel **marzo 2008**. Sono previste **80 ore di formazione teorico-pratica** suddivise in 40 sessioni di lavoro di gruppo. Le sessioni, della durata di 2 ore ciascuna, avranno luogo sempre alle ore 20:00 presso la sede dell'Istituto Beck in via Gioberti 54, Roma, secondo il seguente calendario:

Argomento	Docente	Data
Principi teorici: psicobiologia dello stress e del rilassamento	Aversano	11 marzo 2008
Indicazioni terapeutiche e prove di efficacia	Montano	13 marzo 2008
Training Autogeno (TA): esercizio della pesantezza	Aversano	18 marzo 2008
TA: esercizio della pesantezza	Aversano	20 marzo 2008
TA: esercizio della pesantezza	Aversano	25 marzo 2008
TA: esercizio del calore	Aversano	27 marzo 2008
TA: esercizio del calore	Aversano	1 aprile 2008
TA: esercizio del calore	Aversano	3 aprile 2008
TA: esercizio del cuore calmo	Aversano	8 aprile 2008
TA: esercizio del respiro	Aversano	15 aprile 2008
TA: esercizio del plesso solare	Aversano	22 aprile 2008
TA: esercizio della fronte fresca	Aversano	29 aprile 2008
TA: formule di proponimento	Aversano	6 maggio 2008
TA: formule di proponimento	Aversano	8 maggio 2008
TA: esercizi d'organo ed esercizi superiori	Aversano	13 maggio 2008
TA: esercizi d'organo ed esercizi superiori	Aversano	15 maggio 2008
Rilassamento muscolare progressivo (RMP): prima e seconda seduta	Zaninotto	20 maggio 2008
RMP: terza e quarta seduta	Zaninotto	22 maggio 2008
RMP: quinta seduta + rilassamento e tensione	Zaninotto	27 maggio 2008

Istituto A.T.BECK

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo - Comportamentale

Supervisione personale	Aversano	3 giugno 2008
Modificazione Immaginativa (MI): natura e funzioni delle immagini mentali in ambito clinico	Aversano	5 giugno 2008
MI: rotazioni mentali e tecniche a immagini statiche	Aversano	10 giugno 2008
MI: <i>coping imagery</i> e modificazione di immagini dinamiche	Aversano	12 giugno 2008
MI: sogni da svegli guidati	Aversano	17 giugno 2008
MI: sogni da svegli guidati	Aversano	19 giugno 2008
Musicoterapia: effetto di brani musicali eccitanti sulla fisiologia cerebrale	Aversano	24 giugno 2008
Musicoterapia: effetto di brani musicali rilassanti sulla fisiologia cerebrale	Aversano	26 giugno 2008
<i>Stress Inoculation Training</i> : introduzione teorica alle strategie di <i>coping</i> rivolte alle emozioni e rivolte al problema	Aversano	1 luglio 2008
SIT: analisi del dialogo interno disfunzionale e costruzione del dialogo interno di fronteggiamento	Aversano	3 luglio 2008
SIT: gestione dei sintomi d'ansia e di stress	Aversano	8 luglio 2008
SIT: applicazione alle abilità sociali	Aversano	10 luglio 2008
Supervisione personale	Aversano	17 luglio 2008
<i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> (MBSR): analisi teorica del modello di intervento	Montano	22 luglio 2008
MBSR: Body scan+osservazione del respiro+pratica non strutturata	Giudici	29 luglio 2008
MBSR: <i>body scan</i> e yoga, meditazione seduta e pratica non strutturata: evento piacevole/spiacevole	Giudici	2 settembre 2008
MBSR: meditazione seduta alternata con yoga e <i>body scan</i> , meditazione camminata; programma di meditazione personale	Giudici	9 settembre 2008
MBSR: esercizi per la meditazione seduta	Giudici	16 settembre 2008
MBSR: 45' di meditazione seduta e utilizzo di più tecniche	Giudici	23 settembre 2008
MBSR: riutilizzo dei nastri ed più esercizi quotidiani	Giudici	30 settembre 2008
Supervisione personale	Aversano Giudici	2 ottobre 2008

Docenti

Dott.ssa Antonella Montano. Psicoterapeuta, è docente e supervisore AIAMC (Associazione Italiana Analisi e Modificazione del Comportamento), membro della *Academy of Cognitive Therapy* e della *International Association for Cognitive Therapy*, ha fondato e dirige l'Istituto Beck di terapia cognitivo-comportamentale di Roma. Ha approfondito la teoria

Istituto A.T.BECK

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo - Comportamentale

e la pratica della mindfulness come allieva di Jon Kabat-Zinn e di Corrado Pensa. Ha pubblicato i volumi *...E la notte non rimasero divise. L'omosessualità femminile in Italia* (Mursia, 1997), e *Psicoterapia con clienti omosessuali* (McGraw-Hill, 2000). Ha curato l'edizione italiana del libro di J.S. Beck, *Terapia cognitiva. Fondamenti e prospettive* (Mediserve, 2002).

Dott. Marco Aversano. Psicologo e psicoterapeuta. Dottore di ricerca in psicobiologia e psicofarmacologia, ha all'attivo diverse pubblicazioni di psicologia e neuroscienze su riviste internazionali. Si occupa da anni di formazione di insegnanti, psicologi ed educatori. Docente interno dell'Istituto Beck di psicoterapia cognitiva.

Dott.ssa Maria Lucia Giudici. Psicologa Junior con competenze in tecniche psicologiche della valutazione e consulenza clinica. Collaboratrice dell'Istituto Beck, svolge attività di tutoring e di ricerca. Allieva di Zindel Segal, è esperta nella elaborazione di protocolli MBCT e MBSR. Co-conduttrice del "Sangha del lunedì" dell'Istituto Beck.

Dott.ssa Sabrina Zaninotto. Psicologa e psicoterapeuta. Si occupa di disturbi del comportamento alimentare e psicologia clinica. È docente interna presso l'istituto Beck e svolge attività di ricerca, analisi di casi clinici, psicodiagnosi, conduzione di corsi e traduzione di testi e questionari. Vanta anni di esperienza nella formazione in tecniche di rilassamento progressivo secondo il metodo di Jacobson.

Costo del corso e modalità di pagamento

Il corso avrà un costo complessivo di **€ 700,00 + IVA**. Per iscriversi è necessario versare una **quota di pre-iscrizione di € 100,00 + IVA**. L'importo restante pari a € 600,00 + IVA deve essere versato all'inizio del corso. **Eventuali disdette e rinunce** dovranno pervenire alla Segreteria dell'Istituto **almeno 5 giorni lavorativi prima dell'inizio del corso**; in caso contrario, all'allievo non sarà restituita la quota di pre-iscrizione. Qualora invece le disdette arrivino dopo l'inizio del corso, l'allievo sarà tenuto a saldare comunque l'intero importo.

Istituto A.T.Beck

Via Gioberti, 54 - 00185 Roma

telefono 06.44703820 | fax 06.49382241

Sito: www.istitutobeck.it | e-mail: info@istitutobeck.it

Si prega di compilare, firmare e rinviare la scheda via fax al numero: **06/49382241**

Scheda di iscrizione al **CORSO TEORICO PRATICO DI TECNICHE DI RILASSAMENTO**

Cognome.....Nome.....

Indirizzo.....Città.....

CAPTelefono Cellulare

Partita IVA

Codice Fiscale

E-mail

Laurea

Specializzazione (anche se in corso)

Impiego attuale

Come sei venuto a conoscenza del corso.....

Il corso avrà un costo complessivo di **€ 700,00 + IVA** Per iscriversi è necessario versare una **quota di pre-iscrizione di € 100,00 + IVA** L'importo restante pari a € 600,00 + IVA deve essere versato all'inizio del corso. **Eventuali disdette e rinunce** dovranno pervenire alla Segreteria dell'Istituto **almeno 5 giorni lavorativi prima dell'inizio del corso**; in caso contrario, all'allievo non sarà restituita la quota di pre-iscrizione. Qualora invece le disdette arrivino dopo l'inizio del corso, l'allievo sarà tenuto a saldare comunque l'intero importo.

Pagamento in contanti presso la sede dell'Istituto

Allego ricevuta di bonifico bancario effettuato a favore di:

ISTITUTO A. T. BECK

PER LA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

CONTO BANCOPOSTA

Conto n.. **77239960**

Cod. ABI: **7601**

CAB: **03200**

CIN: **I**

Causale: **PRE-ISCRIZIONE AL CORSO DI TECNICHE DI RILASSAMENTO**

Firma leggibile Data

Istituto A.T.Beck

Via Gioberti, 54 - 00185 Roma

telefono 06.44703820 | fax 06.49382241

Sito: **www.istitutobeck.it** | e-mail: **info@istitutobeck.it**
