

## INTEGRAZIONE IN TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

La **finalità** del corso è quella di poter offrire un contesto esperienziale in cui approfondire la conoscenza dell'approccio funzionalista tipico di diversi modelli cognitivi di terza generazione, passando attraverso i concetti di mindfulness e accettazione, viste come strategie per operare il cambiamento e implementare il benessere psicologico.

Gli approcci teorici di riferimento prioritari saranno l'Acceptance and Commitment Therapy e la Functional Analytic Psychotherapy, con dei riferimenti alla Self Compassion Focused Therapy e alla Mindfulness Based Cognitive Therapy, in integrazione al modello focale.

Spesso osserviamo la naturale tendenza degli esseri umani ad identificarsi con i propri pensieri e le proprie emozioni trasformandoli in fatti concreti. Questo conduce inevitabilmente al desiderio di eliminare o modificare quelle stesse esperienze interne.

La conseguenza di questo atteggiamento è l'evitamento esperienziale. Accade così che gli individui, nel tentativo di evitare esperienze interne negative, rinuncino a impegnarsi in azioni finalizzate a perseguire i valori e gli obiettivi personali. Queste restrizioni comportamentali sono spesso automatiche e inconsapevoli e giocano un ruolo fondamentale nel generare condizioni di disagio psicologico.

Proposito del corso è quello di approcciarsi a questi concetti anche a partire dalla propria personale esperienza, per poterli meglio comprendere e applicare.

**OBIETTIVO:** obiettivo del corso è quello di approcciarsi alla conoscenza e all'utilizzo di alcuni dei più recenti e interessanti modelli di terapia cognitivo comportamentale di terza generazione. Particolare attenzione verrà data inoltre al processo di integrazione di queste conoscenze e abilità con la prospettiva focale.

**METODOLOGIA:** Il corso prevede un'alternanza tra momenti di approfondimento teorico ed esperienziale.

### PROGRAMMA

1. Il passaggio dalla seconda alla terza generazione
2. Il modello ACT
3. Il modello FAP
4. L'utilizzo della matrice in chiave act

In ogni lezione verrà favorita la possibilità di esplorare attraverso l'esperienza i concetti teorici approfonditi e l'integrazione con il modello focale.

**DOCENTI:** dr.ssa Galbiati Stefania, psicologa, psicoterapeuta specializzata Iserdip

**PARTECIPANTI:** psicoterapeuti. Minimo 4—Massimo 8 partecipanti

### DATE:

27/02/2026 dalle 9 alle 17 - 27/03/2026 dalle 9 alle 17 - 24/04/2026 dalle 9 alle 17 - 29/05/2026 dalle 9 alle 13 - 25/09/2026 dalle 9 alle 13

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

€ 612.00 per specializzati ISeRDIP (sconto ulteriore del 20% se si è già iscritti ad un altro corso)

€ 742.00 per non specializzati ISeRDIP

La Direzione ha facoltà di non attivare il corso qualora non si raggiunga il numero minimo di partecipanti.

**SEDE DEL CORSO:** Via Clerici, 10 – 20121 Milano -

Per iscrizioni: <https://forms.gle/TwDYE2wW516WT6VKA>