

MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY PER IL DISTURBO OSSESSIVO-COMPULSIVO - MBCT for OCD -

Training di Primo livello

Programma di trattamento, validato scientificamente,
basato sulla **MINDFULNESS** per il DOC e progettato
per le persone che soffrono del disturbo
ossessivo-compulsivo





STRUTTURAZIONE DEL PERCORSO FORMATIVO

Il percorso è strutturato in due sessioni di lavoro strettamente connesse tra di loro. La prima sessione, 16 ore spalmate in due giorni di workshop, ha l'obiettivo di assicurare una comprensione chiara del concetto di mindfulness e delle sue basi culturali, compreso gli aspetti fenomenologici, gli effetti fisiologici e neurobiologici della meditazione di mindfulness sull'organismo. La seconda sessione, la cui durata invece è pari a 24 ore, è interamente dedicata alla Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for OCD - La Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness per il DOC, programma di trattamento validato scientificamente, progettato per le persone che soffrono di Disturbo Ossessivo-Compulsivo.

ORGANIZZATORI

----- NEWFORM

La New Form è un Ente di formazione accreditato presso la Regione Basilicata e presso il Ministero dell'Università, Ricerca ed Istruzione con ventennale esperienza nel campo della formazione, della formazione professionale, della formazione manageriale, della formazione del personale docente, dell'alta formazione. Si occupa della promozione di attività seminariali e scientifiche ed è impegnato nell'offerta di Master Universitari di I° e II° livello.

PARTNERSHIP

----- SSPBASILICATA

La Scuola di Specializzazione in Psicoterapia di Basilicata è una scuola quadriennale di specializzazione post-lauream per la formazione di psicoterapeuti ad orientamento cognitivo-comportamentale riconosciuta dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca con D.M. del 21 settembre 2017 (*Gazzetta Ufficiale del 10 ottobre 2017 n.237*) ed è riservata a Psicologi e Medici, iscritti ai rispettivi albi professionali. La SSPB rilascia diplomi abilitanti l'esercizio dell'attività psicoterapeutica e recepisce gli standard minimi suggeriti dall'EABCT (*European Association for Behavioural and Cognitive Therapies*) ispirandosi ai principi delle psicoterapie evidence-based.

----- MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY FOR OCD CENTER

Il Centro **Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Ocd Center per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo** offre un programma di diagnosi e trattamento innovativo e all'avanguardia per il Disturbo Ossessivo Compulsivo con sede a **Vicenza (Italia), Shanghai (Cina), Tel-Aviv (Israele)**.

----- PSICOLOGIALONDRA LTD

PsicologiaLondra è un network di psicologi e ricercatori italiani specializzati ed operanti a Londra. L'organizzazione opera nei settori della formazione, della ricerca e della clinica e rappresenta un forte riferimento per la comunità italiana a Londra e nel Regno Unito rispetto ai temi della Salute Mentale.

DESCRIZIONE DEL PERCORSO FORMATIVO

----- PRIMA SESSIONE.

Nel corso degli ultimi vent'anni sono stati sviluppati nell'ambito delle psicoterapie occidentali, e in particolare in quella cognitivo-comportamentale, modelli di trattamento validati basati sulla pratica meditativa di mindfulness, uno degli insegnamenti fondamentali dell'antica psicologia buddhista. La mindfulness è un modo apparentemente semplice di rapportarsi a ogni esperienza, interna o esterna a noi; è un atteggiamento mentale capace di ridurre la sofferenza, di salvaguardare e mantenere il benessere acquisito e preparare il terreno per una trasformazione personale positiva.

La mindfulness è una modalità mentale, uno stile di pensiero o una *coscienza meta-cognitiva*, in cui i pensieri, le emozioni e le azioni vengono liberate dalla dominazione degli automatici e abituali pattern di elaborazione che attivano e mantengono molti stati disfunzionali, attraverso un progressivo processo di *consapevolezza* e di *decentramento*.

I training di mindfulness aiutano le persone a ridurre gli effetti degli schemi di pensiero maladattivi attraverso il cambiamento del modo di rapportarsi dell'individuo nei confronti della sua esperienza interna (pensieri, sensazioni ed emozioni). Tale stato mentale viene coltivato e sviluppato tramite una pratica meditativa chiamata *vipassana* o *insight meditation* i cui effetti sono dimostrati da diversi decenni da numerose ricerche scientifiche: un rilassamento profondo in piena coscienza, che non ottunde l'attenzione, anzi la potenzia; un maggior controllo dei circuiti neuroendocrini e segnatamente di quello dello stress; una maggiore coerenza cerebrale, una migliore comunicazione tra gli emisferi, una maggiore capacità di adattamento.

Anche sul versante psicologico e psicoterapeutico la meditazione ha un ruolo importante: sviluppa la pazienza; promuove un atteggiamento non giudicante verso sé stessi e gli altri; aiuta le persone ad adattarsi in situazioni incerte, instabili e stressanti e le stimola a prendere contatto con sé stesse e con la propria coscienza; sviluppa la responsabilità personale, la compassione, l'empatia e il senso di accettazione verso l'esperienza interna ed esterna.

Diversi studi di efficacia hanno evidenziato inoltre la rilevanza clinica dei training di mindfulness, in particolare di protocolli strutturati e validati come il MBSR, MBCT e DBT, nei confronti di varie patologie psichiatriche. In questo corso verranno illustrati il rationale dei protocolli di mindfulness e l'esperienza clinica del docente nella conduzione di interventi di mindfulness in setting individuali e di gruppo, residenziali e ambulatoriali rivolti a pazienti con varie patologie gravi. Il corso prevede in ogni incontro una parte teorica e diversi momenti esperienziali con esercizi condivisi con e tra i partecipanti.

----- SECONDA SESSIONE

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for OCD - La Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness per il DOC è un innovativo programma di trattamento, validato scientificamente e manualizzato in 11 sedute, progettato al fine di creare un significativo miglioramento clinico e della qualità di vita in persone che soffrono di Disturbo Ossessivo-Compulsivo. Il fulcro del programma è lo sviluppo del sentimento di fiducia, di cui le persone affette da DOC sono altamente deficitarie, che si fonda sulla consapevolezza meditativa praticata in modo sostenuto. Basato sulla ventennale ricerca ed esperienza clinica del Prof. Fabrizio Didonna e documentato nel manuale a sua firma *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Obsessive Compulsive Disorder*, (Guilford Press 2020), il programma integra strumenti della terapia cognitiva con i principi e le pratiche della meditazione di consapevolezza (mindfulness meditation) e della self-compassion. Il cuore della MBCT per il DOC consiste nel rendere consapevoli i pazienti delle modalità e dei meccanismi mentali che alimentano il disturbo, aiutandoli al contempo a modificare attivamente e stabilmente tali meccanismi e a coltivare e sviluppare un modo nuovo di entrare in relazione con i loro stati interni. Grazie al programma, i pazienti imparano a considerare i pensieri come eventi mentali innocui e passeggeri che accadono nella mente, indipendentemente dal loro contenuto o dalla specifica carica emotiva.

Gli obiettivi formativi di questo seminario sono comprendere il rationale, il programma e i contenuti del modello terapeutico MBCT per il DOC, nonché l'apprendimento della maggior parte degli esercizi e pratiche del programma e delle competenze di base necessarie per iniziare ad applicare efficacemente il modello nella psicoterapia individuale.

Il programma del workshop prevede:

1. Fenomenologia del DOC, caratteristiche cliniche ed eziologiche;
2. Razionale e basi culturali e scientifiche del modello MBCT per il DOC;
3. Principi di base e caratteristiche chiave del modello MBCT per il DOC;
4. Formato delle sedute e struttura del programma MBCT per il DOC;
5. Video di sedute di MBCT per il DOC in gruppo o in setting individuale;
6. Esercitazioni con i partecipanti.

Il programma integra l'apprendimento didattico, esperienziale e in piccoli gruppi e prevede la condivisione di pratiche meditative statiche e dinamiche (ad es. Yoga / movimenti consapevoli, camminata consapevole, ecc.). Vengono esplorati i contenuti e il programma di ogni seduta del protocollo MBCT per il DOC, utilizzando video di gruppi reali e descrizioni dei temi delle sedute e fornendo il materiale e le dispense da dare ai pazienti e i trascritti delle diverse pratiche e meditazioni guidate.

Il seminario (in Italia) è aperto ai professionisti della salute mentale che lavorano (o sono interessati a lavorare) con il disturbo ossessivo-compulsivo, e in particolare a psicologi, psichiatri e studenti specializzandi in queste discipline.

OBIETTIVI DIDATTICI E DI APPRENDIMENTO

----- PRIMA SESSIONE.

1. Raggiungere una comprensione chiara del concetto di mindfulness e delle sue basi culturali;
2. Comprendere gli aspetti fenomenologici e gli effetti fisiologici e neurobiologici della meditazione di mindfulness sull'organismo
3. Illustrare la teoria, il rationale e la pratica delle applicazioni della mindfulness;
4. Comprendere l'esperienza della Mindfulness e i suoi effetti attraverso vari esercizi con i partecipanti
5. Sviluppare maggiore presenza mentale, capacità di ascolto, accettazione, compassione ed empatia nella relazione volta al cambiamento e migliorare la capacità di gestione dello stress
6. Conoscere i protocolli basati sulla mindfulness e la loro implementazione in un setting individuale e di gruppo
7. Permettere ai partecipanti di apprendere le basi per l'introduzione della pratica di mindfulness in un setting clinico attraverso esercizi individuali e/o a coppie e tramite la visione di video di sedute psicoterapeutiche.

Gli strumenti didattici prevedono l'utilizzo di esercizi esperienziali, presentazione didattica con power point, video, schede illustrative e hand-out delle diapositive.

----- SECONDA SESSIONE.

Raggiungere una chiara comprensione di come funziona il DOC e dei processi e meccanismi cognitivi che attivano e mantengono i sintomi ossessivi.

- Comprendere il ruolo centrale della meditazione di mindfulness nel facilitare i processi di decentramento, disidentificazione e dell'esposizione consapevole, che sono fondamentali nel trattare i problemi ossessivi.
- Apprendere il ruolo dell'accettazione e dell'auto-compassione nel modificare in modo funzionale gli automatismi cognitivi e i meccanismi patologici del DOC.
- Conoscere il rationale e le basi culturali e scientifiche del programma MBCT per il DOC.
- Apprendere i principi di base e le caratteristiche chiave del modello MBCT per il DOC, nonché il formato delle sedute e la struttura del programma terapeutico.
- Comprendere il programma e le attività terapeutiche di base per ciascuna delle undici sedute di gruppo del protocollo MBCT per il DOC.
- Sviluppare e / o approfondire la propria pratica di mindfulness, sottolineando l'importanza sia delle pratiche meditative formali e sia della consapevolezza come modo di essere nella vita quotidiana, presupposti fondamentali per diventare insegnanti di MBCT per il DOC.
- Apprendere gli esercizi, le competenze e le linee guida di base necessarie per iniziare a utilizzare il programma MBCT per il DOC nel trattamento psicoterapeutico individuale.



I metodi di insegnamento comprendono esercizi esperienziali, presentazioni didattiche, video del programma MBCT per il DOC in gruppo o in setting individuale, sessioni a coppie o in piccoli gruppi, dispense e file audio.

DOCENTE

Il Prof. **Fabrizio DIDONNA** è Psicologo e Psicoterapeuta, Visiting Professor alla Jiao Tong University of Shanghai e Docente all'Institute for Lifelong Learning of the University of Barcelona.

È il **fondatore del modello terapeutico**, nonché autore del relativo manuale, *Mindfulness-Based Cognitive-Therapy for OCD* (2019, Guilford Press-New York; <https://www.guilford.com/books/Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy-for-OCD/Fabrizio-Didonna/9781462539277>), il primo programma terapeutico validato e manualizzato basato sulla mindfulness per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo (www.mbctforocd.com) e già implementato da alcuni anni in Cina, dall'Università di Shanghai e in altre Università quali Oxford (UK), Harvard (USA), Barcelona (Spagna) e Veracruz (Messico). Noto internazionalmente per le sue pubblicazioni e contributi scientifici relativi all'integrazione tra la pratica meditativa di mindfulness e la psicoterapia. Ha partecipato in qualità di relatore e chairman a numerosi congressi e svolge formazione in diverse università in Italia e all'estero, tra le quali Harvard e Oxford, ed è autore di più di 100 pubblicazioni scientifiche su libri e riviste nazionali e internazionali. Nel 2006 ha pubblicato con Claudia Herbert il libro *"Capire e superare il trauma"* – Ed. Erickson ed è Editor e Autore del libro *Clinical Handbook of Mindfulness* (2009, Springer Publisher, New York, Manuale Clinico di Mindfulness, Franco Angeli), il primo manuale al mondo sulle applicazioni terapeutiche della meditazione di mindfulness, tradotto in 5 lingue. È Direttore del Centro di MBCT per il DOC e il Trauma con sede a Vicenza e Coordinatore del Servizio per i Disturbi d'Ansia e dell'Umore presso la Casa di Cura Villa Margherita di Arcugnano (VI). È fondatore e Presidente dell'*Istituto Italiano per la Mindfulness (IS.I.MIND)* e di *The Mindful Space-MBCT at Work*. Pratica e insegna la meditazione da molti anni e conduce inoltre numerosi seminari clinici, corsi di formazione e training formativi in Italia e in diversi paesi del mondo, tra i quali Stati Uniti, Gran Bretagna, Cina, Israele, Spagna, Messico, Panama, Finlandia, Portogallo e Bulgaria. È inoltre Direttore Scientifico del Master di Alta Formazione in Mindfulness-Based Therapy.

COORDINATORE DEL PROGRAMMA

Antonio Matteo BRUSCELLA Psicologo Clinico, Psicoterapeuta, Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia di Basilicata; Presidente dell'Associazione Lucana di Psicologia e Terapia Cognitivo Comportamentale (ALPTCC)

MODALITÀ DI EROGAZIONE

L'attività si svolgerà **ONLINE** su piattaforma zoom e in modalità meeting con traduzione simultanea **italiano-inglese\ inglese italiano**

DURATA

Prima Sessione - **16 ore**

Seconda Sessione - **24 ore**

CALENDARIO

----- PRIMA SESSIONE

25-26 giugno 2021 con i seguenti orari:

- **25 giugno 2021** - 9.00 / 13.00 e 14.00 / 18.00
- **26 giugno 2021** - 9.00 / 13.00 e 14.00 / 18.00

----- SECONDA SESSIONE

2 - 3 - 4 luglio 2021 con i seguenti orari:

- **2 luglio 2021** - 9.00 / 13.00 e 14.00 / 18.00
- **3 luglio 2021** - 9.00 / 13.00 e 14.00 / 18.00
- **4 luglio 2021** - 9.00 / 13.00 e 14.00 / 18.00

DESTINATARI

Il percorso è aperto esclusivamente a **PSICOTERAPEUTI, PSICOLOGI, MEDICI**

CERTIFICATO DI PARTECIPAZIONE

Al termine dell'attività formativa sarà consegnata ai partecipanti l'**Attestazione/Certificazione** internazionale rilasciata dal **MBCT for OCD Center®** (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for OCD Center*) e dalla **NEW FORM** per il conseguimento del **TRAINING DI PRIMO LIVELLO**;

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Didonna, F. (2008). Clinical Handbook of Mindfulness. New York: Springer. Traduzione italiana (2012) "Manuale Clinico di Mindfulness", Edizioni Franco Angeli: Milano
- Didonna, F. (2020). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Obsessive Compulsive Disorder. New York: Guilford Press
- Kabat-Zinn, J. (1990) Full catastrophe living: The program of the stress reduction program at the University of Massachusetts Medical Center. New York: Delta (London: Piatkus, 1996).
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J. D. (2013) Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention. New York: Guilford Press.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è pari a **300,00 € (iva inclusa)**.



ISCRIZIONI

L'iscrizione è contestuale al versamento della quota di partecipazione all'attività che è pari a **300,00 €** (iva inclusa). La quota va versata in un'unica soluzione entro il **24 giugno 2021** utilizzando una delle seguenti modalità:

- Circuito PayPal;
- Bonus carta docente;
- Bonifico bancario;
- Contanti (*c/o la sede della NEW FORM*);

Ad avvenuto pagamento la segreteria organizzativa provvederà ad inviare il link utile per effettuare l'accesso alle lezioni.

INFORMAZIONI

NEW FORM | Potenza - via Alberobello, 7 | Tel. 0971.21184 – 351.7771813 | www.newformpotenza.it | scuola@newformpotenza.it

SECONDA SESSIONE – PROGRAMMA DI DETTAGLIO

venerdì 2 luglio 2021

09:00 - 13:00 - SESSIONE MATTUTINA

»» ore: 09:00

Presentazione e Introduzione al Training Pratica di mindfulness

- > Fenomenologia e meccanismi psicopatogeni del DOC;
- > Il programma MBCT for OCD: rationale, elementi chiave, struttura delle sedute;

ore 11.00 - Pausa (15 min)

»» ore: 11:15

Analisi e comprensione della **SEDUTA 1**

- > Essere nel presente come primo passo verso la libertà;
- > Esercizi della prima seduta;
- > Feedback e discussione;

14:00 – 18:00 - SESSIONE POMERIDIANA

»» ore: 14:00

SEDUTA 2: Comprendere la relazione tra Mindfulness e DOC

- > Pratica di mindfulness seduta 2 + Discussione;
- > Video seduta 2 + Discussione;

ore 16.00 - Pausa (15 min) in silenzio

»» ore: 16:15

Esercizi della seconda seduta: feedback e discussione

- > Le tre cause della sofferenza e il DOC;
- > Video sulle cause della sofferenza;

SEDUTA 3: Aiutare i familiari a supportare i pazienti DOC: scopi e linee guida

- > Cosa non è utile (o controproducente) fare; cosa è utile fare;

SEDUTA 4: Comprendere la propria sfiducia, sviluppare una sana fiducia

- > Pratiche di mindfulness dalla seduta 4: VEP, meditazione seduta;
- > Feedback e discussione;
- > Pratica breve;

sabato 3 luglio 2021

09:00 - 13:00 - SESSIONE MATTUTINA

»» ore: 09:00

Pratiche del mattino

SEDUTA 5: Utilizzare i sensi per sviluppare fiducia

- > *Revisione degli Homework;*
- > *Esercizi dalla seduta 5;*
- > *Feedback e discussione;*

ore 11.00 – Pausa (15 min)

»» ore: 11:15

SEDUTA 6: Sviluppare una relazione sana con i pensieri

- > *Fenomenologia e anatomia del “pensiero”: che cosa sono realmente i pensieri? Mente pensante e mente osservatrice;*
- > *Esercizi dalla seduta 6;*

14:00 – 18:00 - SESSIONE POMERIDIANA

»» ore: 14:00

Video seduta 6

ore 16.00 - Pausa (15 min) in silenzio

»» ore: 16:15

SEDUTA 7: Accettazione come primo passo per cambiare

- > *Esercizi dalla Seduta 7;*
- > *La metafora del bravo albergatore;*
- > *Feedback e discussione;*

domenica 4 luglio 2021

09:00 - 13:00 - SESSIONE MATTUTINA

»» ore: 09:00

Pratiche del mattino

SEDUTA 8: Il "fare" consapevole e l'esposizione consapevole

ore 11.00 – Pausa (15 min)

»» ore: 11:15

> Esercizi dalla seduta 8

> Feedback e discussione

> Video

SEDUTA 9: Coltivare auto compassione e auto perdono

> Esercizi dalla seduta 9: feedback e discussione

SEDUTA 10: Imparare a prendersi dei rischi

14:00 – 18:00 - SESSIONE POMERIDIANA

»» ore: 14:00

teachbacks

Linee guida di base per condurre pratica ed inquiry (Per i teachbacks gli allievi si uniranno a coppie)

> Teachbacks su vari esercizi del programma

ore 16.00 - Pausa (15 min) in silenzio

»» ore: 16:15

> Teachbacks su vari esercizi del programma;

> Esercizi e contenuti della seduta 11;

> Riflessioni e commenti sul training;