

REGIONE SICILIANA
AZIENDA PROVINCIALE SANITARIA – TRAPANI
U.O.S. *Formazione ed Aggiornamento del Personale ed ECM*

**“La Self-Compassion come pratica psicoterapeutica
per sviluppare abilità di resilienza
per la gestione dello stress.”**

Cittadella della Salute – Erice
I edizione 5 – 6 maggio 2025
II edizione 7 – 8 maggio 2025

Responsabile Scientifico:

Dott. Enrico Genovese Dirigente Psicologo UOC Servizio di Psicologia ASP Trapani

Obiettivo ECM:

Percorsi clinico-assistenziali/diagnostici/riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura

Razionale del Corso:

La Self-Compassion mira a coltivare e sviluppare quelle abilità che permettono agli individui di sostenere le difficoltà e i momenti critici, abbracciando in modo compassionevole e gentile l'inevitabile sofferenza che queste comportano, nei diversi campi in cui si dispiega la vita : il lavoro, la coppia e la famiglia, le relazioni con gli altri, il vicinato e le diverse comunità di appartenenza della persona.

La Self-Compassion include la pratica della Mindfulness, cioè della capacità di rivolgere l'attenzione ai pensieri e alle emozioni dolorose senza cercare di sopprimerle e evitarle, come parte integrante dell'addestramento alla resilienza emotiva verso gli stati negativi della mente.

Un aspetto qualificante dell'approccio psicoterapeutico della Self-Compassion consiste nella sua flessibilità, ovvero questo può essere utilmente impiegato come integrazione e a vantaggio di diverse pratiche psicoterapeutiche, sia di impronta “dinamica”, ma anche comportamentale, cognitivo e relazionale.

Le UUOO di psicologia si trovano oggi dinanzi alla domanda di cura da parte di una più vasta platea di utenti che affollano le liste di attesa e che richiede risposte più rapide e percorsi terapeutici più brevi.

Il corso mira all'acquisizione di competenze clinico-terapeutiche orientate a (ri)definire il problema e concordare obiettivi di cambiamento, validare schemi comportamentali maggiormente adattivi, sviluppare abilità a sostenere difficoltà e momenti critici, accogliere emozioni dolorose e stati negativi della mente, valorizzare risorse interpersonali e gestione dello stress.

Destinatari:

N. 25 Psicologi dipendenti dell'ASP di Trapani per edizione

Evento accreditato ECM:

L'ASP Trapani, in qualità di provider ECM, accrediterà l'evento per la professione di Psicologo.

Per l'attribuzione dei crediti ECM è necessaria la frequenza del 100% delle ore di formazione previste, il superamento della prova di apprendimento e la compilazione della scheda di valutazione Evento/Docenti.

PROGRAMMA

I GIORNATA

8,30 – 9,00	Registrazione dei partecipanti Saluti della Direzione Strategica Aziendale Saluti del Responsabile della Formazione Introduzione ai lavori del Responsabile Scientifico
09.00 – 11.30	Alla scoperta della Self Compassion Avvicinarsi alla Mindful Self-Compassion Cosa è la Self-Compassion Esercizi, Pratica e Condivisione
11,30 – 14,00	Come prendersi cura di se stessi Praticare la Mindfulness: la mente vaga Cosa è la Mindfulness La resistenza Il ritorno di fiamma Mindfulness e Self-Compassion Esercizi, Pratica e Condivisione
14,00 - 14,30	Pausa pranzo
14,30 - 16,00	Praticare la benevolenza Praticare la Gentilezza Amorevole La Gentilezza Amorevole e la Compassione Praticare con le parole Esercizi, Pratica e Condivisione
16,00 - 17,30	Scoprire la nostra voce compassionevole Autocritica e sicurezza Esercizi, Pratica e Condivisione

II GIORNATA

8,30 – 9,00	Registrazione dei partecipanti
09.00 – 11.30	Vivere profondamente I valori fondamentali Trovare il valore nascosto nella sofferenza Ascoltare con passione Esercizi, Pratica e Condivisione
11,30 – 14,00	Incontrare le emozioni difficili La vergogna Esercizi, Pratica e Condivisione
14,00 – 14,30	Pausa pranzo

- 14,30 - 16,00 Esplorare le relazioni difficili
Le relazioni difficili e il dolore della disconnessione
La fatica del caregiver
Esercizi, Pratica e Condivisione
- 16,00 - 17,30 Abbracciare la vita
Abbracciare la propria vita e coltivare la felicità
Assaporare ed essere grati
Il perdono
Esercizi, Pratica e Condivisione
Suggerimenti per continuare la pratica
- 17,30 – 18,00 Prova d'apprendimento e compilazione schede Valutazione Evento e Docenti

DOCENTE

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
Cinzia Orlando	Psicologa psicoterapeuta	Psicologa, psicoterapeuta, Psicologia Clinica e di Comunità	LIBERA PROFESSIONE	ESPERIENZA PROFESSIONALE - Dal 2016 ad oggi: Insegnante di Mindfulness. Conduce gruppi di mindfulness con adulti, bambini e adolescenti, coordina le attività del centro Mindfulness. - Dal 2000 ad oggi: Studio privato di psicologia e psicoterapia in setting individuale e di gruppo, con adulti e persone in età evolutiva