

## Compassion Focused Therapy

### Dr. Nicola Petrocchi & Dott.ssa Antonella D'Innocenzo

#### *Programma Training online*

- Intro – regole – materiali e libri per la formazione- pratica iniziale
- Background filosofico – origini della Compassion Focused therapy
- “Caso clinico: Jane”
- I tre sistemi emotivi e psicofisiologia
- Focus sul sistema di sicurezza e safeness (sistema calmante)
- “Prima formulazione del caso”: i tre cerchi – pratica a coppie
  
- Squilibri dei tre cerchi - Riflessione sulla propria esperienza personale
- Origini-funzioni e fisiologia del sistema calmante - Focus sull’ HRV
- Come aumentiamo il verde: introduzione alla progressione delle tecniche del Compassionate Mind Training
  
- La compassione come sistema motivazionale (social mentality)
- La compassione come evoluzione del sistema di accudimento
- Le due “psicologie” della compassione
- I “dati di realtà” - contemplazione di questi elementi per generare compassione
  
- Struttura del training sulla compassione – video
- Modulazione del respiro – tecnica del ritmo del respiro calmante (soothing rythm breathing)
- Pratiche di primo livello: postura, tocco, tono, mindfulness compassionevole
  
- Intro alle pratiche immaginative - istruzioni
- Compassione che deriva dagli altri - ricordi
- Creazione del luogo compassionevole
- La figura compassionevole – scritta e immaginata
  
- Sviluppare il sé compassionevole dai ricordi
- Sviluppare il sé compassionevole visualizzazione
- Sviluppare il sé compassionevole - tecniche teatrali
- Tecniche di compassione di sé: i sé multipli
- Il sé compassionevole a lavoro con i differenti sè
  
- Autocritica – fattore trans-diagnostico e importanza in psicoterapia
- Strumenti di misurazione dell’autocritica
- Analisi funzionale dell’autocritica
  
- Il sé compassionevole al lavoro con l’autocritica
- Lettera compassionevole
- Benefici della compassione - studi