

## **Workshop introduttivo alla DBT**

**Docente: Cesare Maffei**

Il workshop è ufficialmente riconosciuto dalla Società Italiana per la Dialectical Behavior Therapy (SIDBT) come primo livello di formazione

### Prima giornata (ore 9-18)

- 9.00-9.15 Presentazione del workshop
- 9.15-9.45 Attività pratica interattiva: esercizio di mindfulness
- 9.45- 10.30 La DBT: origini, caratteristiche ed evoluzione
- 10.30-10.45 Intervallo
- 10.45-11.30 Le basi teoriche del trattamento
- 11.30- 13.00 Attività pratica interattiva: La personalità Borderline secondo la DBT
- 13.00-14.00 Pausa
- 14.00-16.00 Il trattamento: strategie e tecniche
- 16.00-16.30 Intervallo
- 16.30-18.00 Attività pratica interattiva: il lavoro in team

### Seconda giornata (ore 9-18)

- 9.00-9.30 Attività pratica interattiva: esercizio di mindfulness
- 9.30- 10.30 Lo Skills Training: caratteristiche generali e tecniche
- 10.30-10.45 Intervallo
- 10.45-12.00 Il modulo di Mindfulness
- 12.00-13.00 Attività pratica interattiva: l'insegnamento del modulo di Mindfulness
- 13.00-14.00 Pausa

- 14.00-15.00 I moduli di Regolazione delle Emozioni e di tolleranza della sofferenza
- 15.00-16.00 Attività pratica interattiva: l'insegnamento dei moduli di Regolazione delle Emozioni e di tolleranza della sofferenza
- 16.00-16.30 Intervallo
  
- 16.30-17.00 Il modulo di Efficacia Interpersonale
- 17.00-17.30 Attività pratica interattiva: l'insegnamento del modulo di Efficacia Interpersonale

17.30-18.00 prova di valutazione(per i richiedenti crediti ECM)