



**Programma 3-Day First Level Training
in
Mindfulness-Based Cognitive Therapy
per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo**

Prof. Fabrizio Didonna

29 aprile-1 maggio 2022

Venerdì 29 aprile 2022

9:30 – 13:00 Sessione del mattino

9:30 – Presentazione e Introduzione al Training

- Fenomenologia e meccanismi psicopatogeni del DOC

11.30 – Break

Fenomenologia e meccanismi psicopatogeni del DOC

13:00 – 14:00 Pranzo

14:00 – 18:30 Sessione pomeridiana

- 14:00 – Pratica: Consapevolezza respiro (10 min + condivisione)

- Il programma MBCT for OCD: rationale, elementi chiave, struttura delle sedute

- Analisi e comprensione della **SEDUTA 1**- *Essere nel presente come primo passo verso la libertà*

Esercizi della prima seduta - Feedback e discussione

SEDUTA 2: *Comprendere la relazione tra Mindfulness e DOC*

Pratica di mindfulness seduta 2 + feedback e discussione

Video seduta 2 + Discussione

16 .00 – Tea/Coffee Break (15 min), in silenzio

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*

Che 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

18.30 – Termine della prima giornata

Sabato 30 aprile 2022

9:00 – 13:00 Sessione del mattino: le sedute 5-6

Pratiche del mattino

SEDUTA 5: *Utilizzare i sensi per sviluppare fiducia*

Revisione degli Homework

Esercizi dalla seduta 5

feedback e discussione

SEDUTA 6: *Sviluppare una relazione sana con i pensieri*

Fenomenologia e anatomia del “pensiero”: Che cosa sono realmente i pensieri?

11.00 – Tea/Coffee Break (15 min)

Mente pensante e mente osservatrice

Esercizi dalla seduta 6

13:00 – 14:00- Pranzo

14:00 – 18:00 Sessione pomeridiana: esploriamo le sedute 6-7

Eserc Caricam e Scaricam. + condivisione

SEDUTA 7: *Accettazione come primo passo per cambiare*

Esercizi della Seduta 7

16.00 – Tea/Coffee Break (15 min)

La metafora del bravo albergatore
feedback e discussione

SEDUTA 8: *Il “fare” consapevole e l’esposizione consapevole*

Esercizi dalla seduta 8

feedback e discussione

Video sess 8

18:00 – Termine della sessione pomeridiana

Domenica 1 maggio 2022

9:00- 13:00: Sessione del mattino: le sedute 7-8

9:00 – 9:20 Pratiche del mattino

SEDUTA 9: *Coltivare auto compassione e auto perdono*

Video sulla compassione

11:15 -Tea/Coffee break (15 min)

Esercizi dalla seduta 9: feedback e discussione

SEDUTA 10: *Imparare a prendersi dei rischi*

13:00 – 14:00 Pranzo

14:00- 18:00: Sessione pomeridiana: teachbacks

Linee guida per condurre pratica ed inquiry

Per i teachbacks gli allievi si uniranno a coppie.

Teachbacks su vari esercizi del programma

15.30 –Tea/Coffee Break (15 min) in silenzio

Teachbacks su vari esercizi del programma

- Esercizi e contenuti della seduta 11
- Riflessioni e commenti sul training

18.00 – Termine del training