

**STUDI  
COGNITIVI  
FORMAZIONE**

**PROGRAMMA  
EVENTO FORMATIVO ECM  
"La tolleranza della sofferenza  
emotiva in terapia cognitiva"**

# PROGRAMMA EVENTO FORMATIVO ECM

## DETTAGLI EVENTO FORMATIVO

**NOME EVENTO:** La tolleranza della sofferenza emotiva in terapia cognitiva  
**DURATA:** 8h  
**ECM previsti:** 12 crediti  
**DATA:** 15/12/23  
**SEDE:** online (fad sincrona)

## PRESENTAZIONE DEL CORSO

Gli psicologi riconoscono da tempo le capacità degli esseri umani di adattarsi e superare i rischi e le avversità. Essere tolleranti verso la sofferenza non significa vivere la vita senza sperimentare stress e dolore. Le persone provano dolore, tristezza e una serie di altre emozioni negative dopo le avversità e le perdite. La strada indicata dal modello cognitivo consiste nell'elaborare le emozioni e gli effetti dello stress e degli eventi dolorosi modificando il modo in cui pensiamo a questi eventi. Non è l'evento in sé, quindi, ma le nostre convinzioni, a influenzare il nostro benessere e la nostra tolleranza alle difficoltà. Apprendendo e utilizzando una serie di strategie per cambiare le nostre convinzioni disfunzionali, di conseguenza, sviluppiamo una mentalità più sana e propositiva e una filosofia universale che può essere applicata alla sfera lavorativa, relazionale, corporea e ad altri problemi della vita.

Il workshop approfondisce vari approcci (REBT, DBT, ACT) che condividono una visione stoica di eventi ed esperienze negative, basata sulla tolleranza degli aspetti spiacevoli della vita anziché sulla pretesa che non dovrebbero accadere o sul tentativo di dare a tutti i costi una piega positiva a questi eventi. Nella seconda parte del workshop, vengono presentati una serie di esempi clinici che illustrano il ruolo della tolleranza/intolleranza della sofferenza nella genesi e nel mantenimento di vari disturbi psicopatologici.

## OBIETTIVI FORMATIVI

- conoscenza aggiornata, alla luce dei principali approcci in ambito cognitivo-comportamentale di seconda e terza ondata (REBT, DBT, ACT), del ruolo della tolleranza/intolleranza della sofferenza emotiva nella genesi e mantenimento di una serie di disturbi psicopatologici.
- applicazione delle conoscenze acquisite nella valutazione, diagnosi e assessment del funzionamento mentale.
- conoscenza di metodiche e strategie di intervento clinico in ambito cognitivo di seconda e terza ondata.

## PROGRAMMA

GIORNO	N. ORE PER GIORNATA
15/12/23	8

DALLE	ALLE	ATTIVITA'	RELATORE	DURATA (ORE)
09:00	11:00	Principi teorici e filosofici	D. Sarracino	4
11:00	13:00	Il modello REBT	D. Sarracino	4
14:00	16:00	I modelli integrati e di terza ondata (DBT, ACT)	D. Sarracino	4
16:00	18:00	Esempi clinici	D. Sarracino	4

## RELATORI

DOCENTE	CV
Diego Sarracino	Professore Associato M-SI/07 (Psicologia Dinamica) presso il Dipartimento di Psicologia (2008, Università di Milano-Bicocca) • Dottore di Ricerca in Psicologia Dinamica e Clinica (2004, Università di Roma "Sapienza") • Specialista in Psicologia Clinica (2007, Università di Roma "Sapienza") • Psicologo (2001) e Psicoterapeuta (2007, Ordine degli Psicologi della Lombardia) • Training in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale (2016, Studi Cognitivi, Milano) • Supervisor certificato di Terapia Razionale Emotiva e Cognitivo Comportamentale (2017, Albert Ellis Institute, New York) • Training in Cognitive Behavior Therapy (2018, Beck Institute, Philadelphia).