

*Evento online, in diretta web*

**TECNICHE COGNITIVE, MINDFULNESS,  
REGOLAZIONE EMOTIVA:**  
*CBT, DBT, STRATEGICA, SELF COMPASSION, REGOLAZIONE EMOTIVA*

*Settembre 2023*

## **Obiettivi didattici**

Il corso FAD sincrono, ossia in diretta web, organizzato da Studio Associato RiPsi, intende avvicinare i partecipanti all'uso concreto degli strumenti clinici più efficaci, con una sintetica dose di teoria della tecnica e una cospicua parte di applicazione pratica.

- **Acceptance.** Aumentare il livello di consapevolezza permette di imparare a stare radicati nel presente accorgendoci della direzione in cui investiamo le nostre risorse. Accettare integralmente ciò che non possiamo cambiare è un buon modo per liberare energia a vantaggio di ciò su cui invece possiamo intervenire agendo. Presenza mentale, accoglienza, apertura, gentilezza sono le basi di pratiche scientificamente consolidate, come mindfulness e self compassion.
- **Talk therapy.** Qualunque sia la tua scuola di provenienza, ci sono tecniche psicoterapeutiche verbali di comprovato funzionamento che è necessario saper utilizzare in modo agile e corretto per ottenere risultati concreti e relativamente rapidi. È il mondo dei condizionamenti e delle estinzioni, della gestione dei pensieri e del self talk, della prescrizione del sintomo e della saturazione. Queste e molte altre tecniche di intervento sui sintomi producono effetti emotivi correttivi e favoriscono nuovi comportamenti aumentando il senso di autoefficacia e il grado di libertà percepita dalle trappole della mente.
- **Regolazione delle emozioni.** Ogni giorno la nostra vita è popolata da emozioni che ci adattano repentinamente a ciò che accade dentro e fuori di noi. Quando siamo troppo vulnerabili o gli stressors sono troppo potenti rispetto alle nostre risorse, le emozioni escono dalla finestra di tolleranza e generano un forte disagio producendo reazioni automatiche difficilmente gestibili. Insegnare ai pazienti a regolare le proprie emozioni

**Studio Associato RiPsi®**

Via Sidoli, 6 - 20129 Milano

Via Auguadri 22 - 22100 Como

Via Staurenghi, 24 - 21100 Varese

Tel. 335.7026044 - [info@studioripsi.it](mailto:info@studioripsi.it)

[www.studioripsi.it](http://www.studioripsi.it)

significa dare loro strumenti fisici e immaginativi con cui effettuare uno switch interno, recuperando libertà di decisione e di movimento.

## Sbocchi lavorativi

La tecnica da sola non fa la terapia, ma la terapia senza tecnica non funziona.

Avere una scatola degli attrezzi con tutti gli strumenti più utili, efficaci e aggiornati può fare la differenza nel lavoro concreto e quotidiano con i pazienti, migliorando la qualità e la rapidità dell'outcome, rendendo più sicuro e meno annoiato o frustrato il terapeuta, generando la collaborazione del paziente nel suo percorso di cambiamento. Il master è quindi immediatamente applicabile:

- nei setting tipici dell'attività clinica privata
- nei setting ospedalieri
- nei setting di comunità
- in contesti di intervento di pronto soccorso ordinario e psicologico

## Metodologia

Ampio spazio è dedicato ad **esercitazioni pratiche** ed **esemplificazioni cliniche**, al fine di rendere la formazione più concreta e fruibile, in vista dei contesti in cui il professionista si troverà a operare. La formazione è quindi il più possibile interattiva, con **parti esperienziali** e **discussione di casi clinici**.

Il corso fornisce nozioni in merito alla teoria della tecnica, alla sua esecuzione e alle modalità applicative. Sono infatti illustrate alcune esemplificazioni al fine di aiutare i partecipanti a integrare nella loro pratica professionale le tecniche apprese durante il corso.

Per ogni argomento trattato **verranno fornite slide/dispense**, al fine di permettere ai corsisti di possedere tutte le nozioni fondamentali da applicare nella pratica clinica.

## Destinatari, calendario, costi, crediti ECM

### Destinatari

Sono ammessi al master Psicologi, Psicoterapeuti, Psichiatri, Neuropsichiatri Infantili.

**Numero massimo di iscritti: 30 persone.** Le iscrizioni termineranno al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

### Calendario

L'evento formativo è costituito da 7 sessioni formative da 7 ore ciascuna, per un totale di 49 ore di teoria e pratica, con assegnati **50 crediti ECM**.

---

**Studio Associato RiPsi®**

Via Sidoli, 6 - 20129 Milano

Via Auguadri 22 - 22100 Como

Via Staurengi, 24 - 21100 Varese

Tel. 335.7026044 - [info@studioripsi.it](mailto:info@studioripsi.it)

[www.studioripsi.it](http://www.studioripsi.it)

Tutte le giornate si svolgeranno dalle ore 9,00 alle ore 17,00 (pausa pranzo 12,30-13,30).

Il corso si svolgerà secondo il seguente calendario:

- 15, 16 e 17 settembre 2023 online
- 14 e 15 ottobre 2023 online
- 11 e 12 novembre 2023 online

### **Costi**

Il costo dell'evento formativo è di € 735 (esente IVA)

È previsto uno sconto del 10% per coloro che hanno frequentato in precedenza un corso e/o master promosso da Studio RiPsi

È previsto uno sconto del 10% per gli studenti di scuole di specializzazione in psicoterapia.

È previsto uno sconto del 10% per gli iscritti a Giovani Psicologi Lombardia.

### **ECM e attestati**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione. È in corso l'accreditamento **ECM (50 crediti)**.

---

**Studio Associato RiPsi®**

Via Sidoli, 6 - 20129 Milano

Via Auguadri 22 - 22100 Como

Via Staurenghi, 24 - 21100 Varese

Tel. 335.7026044 - [info@studioripsi.it](mailto:info@studioripsi.it)

[www.studioripsi.it](http://www.studioripsi.it)

## Docenti e responsabili

---

**Alessandro Calderoni**, psicologo, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale e sessuologo. È socio fondatore di Ipnomed, Accademia Italiana di Ipnosi Clinica Rapida, founder di Relief, il primo pronto soccorso psicologico dedicato alle emergenze emotive di tutti i giorni, e direttore di Psymind, una rete di centri clinici tra Milano e Torino. Conduce gruppi di mindfulness da più di dieci anni ed è trainer di Mindful Self Compassion. È formato in (e pratica quotidianamente) EMDR, Flash Technique, Brainspotting, Schema Therapy, TMI, biofeedback. Si occupa di psicologia digitale dal 2009. È ideatore di Psytools, il progetto da cui prende vita questo master.

**Silvia Bosio**, Psicologa, Psicodiagnosta, in formazione per Psicoterapeuta a orientamento cognitivo e cognitivo-comportamentale; Responsabile dell'area formazione a distanza per Studio Associato RiPsi; socia SITCC (Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva); certificata CBT Essential e Primary Practicum REBT; opera come libera professionista in ambito clinico, scolastico e giuridico. Si occupa di formazione presso aziende e scuole di ogni ordine e grado e svolge interventi formativi rivolti alla cittadinanza interagendo con realtà socio-territoriali. Si è occupata per alcuni anni di formazione alla Polizia locale per conto di Regione Lombardia.

**Gaia de Campora**, Dottore di Ricerca, Professore a contratto Università di Torino, Psicologa specializzata nell'area della genitorialità e nelle problematiche alimentari della prima infanzia. Ha condotto diversi studi nell'ambito dei fattori di rischio precoci per l'insorgenza del sovrappeso in età pediatrica, pubblicati su note riviste internazionali peer reviewed. È stata Coordinatrice del Center of Applied Psychology (CAPS) dell'Alliant International University di San Diego. È autrice del libro "Mindfulness e Disturbi Alimentari", edito nel 2006 da Il Mulino e nel 2021, nella versione inglese, per Routledge Taylor & Francis.

Da oltre dieci anni svolge attività di diagnosi, prevenzione e intervento precoce, nelle città di Roma e Torino.

**Silvia Schiavolin**, Psicologa, in formazione per Psicoterapeuta a orientamento cognitivo e cognitivo-comportamentale; da settembre 2011 è ricercatrice presso la UOC Neurologia, salute pubblica e disabilità dell'Istituto Neurologico Carlo Besta. Partecipa a diversi progetti nazionali ed internazionali, è autore di numerose pubblicazioni scientifiche e membro del Global Burden of Disease (GBD) Italia. Effettua valutazioni cognitive e psicologiche dei pazienti neurochirurgici, in particolare pazienti neuro-oncologici adulti. È insegnante di Mindfulness-Insegnante di 1° livello di MBCT-Mindfulness Based Cognitive Therapy per la depressione.

**Alessandro Pace**, Psicologo, Psicoterapeuta Cognitivo-comportamentale, Dottore di Ricerca, in precedenza dirigente psicologo presso l'Azienda Ospedaliera di Pavia, la Clinica "Le Betulle" (Appiano Gentile) e Professore a contratto presso l'Università di Pavia, membro della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC). Nel 2006 ha conseguito la qualifica di esperto nell'uso e nella codifica dell'Adult Attachment Interview (Prof.ssa Mary Main, University of California at Berkeley). Nel 2009 si è formato con Marsha Linehan (Washington University) nella Terapia Dialettico Comportamentale del Disturbo di Personalità Borderline (DBT), traducendo per Raffaello Cortina Editore la seconda edizione italiana del manuale di trattamento. Nel 2016 si è formato nell'utilizzo della Rational Emotion Behaviour Therapy (REBT, Albert Ellis Institute, New

---

### Studio Associato RiPsi®

Via Sidoli, 6 - 20129 Milano

Via Auguadri 22 - 22100 Como

Via Staurengi, 24 - 21100 Varese

Tel. 335.7026044 - [info@studioripsi.it](mailto:info@studioripsi.it)

[www.studioripsi.it](http://www.studioripsi.it)

York) efficace nel trattamento di ansia e depressione. Nel 2017 ha conseguito i due livelli di specializzazione nel trattamento di abusi e di esperienze traumatiche irrisolte con l'EMDR.

Si occupa anche di supervisione a Pavia e a Milano presso l'Istituto Studi Cognitivi diretto dalla Prof.ssa Sandra Sassaroli, dove conduce attualmente gruppi di skills training e svolge attività di insegnamento presso la scuola di specializzazione in psicoterapia.

**Responsabile scientifico:** Alessandro Calderoni

**Direzione didattica:** Silvia Bosio, Studio Associato RiPsi

---

**Studio Associato RiPsi®**

Via Sidoli, 6 - 20129 Milano

Via Auguadri 22 - 22100 Como

Via Staurenghi, 24 - 21100 Varese

Tel. 335.7026044 - [info@studioripsi.it](mailto:info@studioripsi.it)

[www.studioripsi.it](http://www.studioripsi.it)

## Programma didattico

---

- **Tecniche cognitive e comportamentali**
  - Trattare i pensieri: ABC, laddering up e down, tipologie e tecniche di disputing
  - Ristrutturazione cognitiva
  - Homework
  - Condizionamento classico e operante: il comportamentismo oggi
  - Tecniche di esposizione, ERP, desensibilizzazione
  
- **Tecniche concatenate**
  - Gestione del tempo
  - Gestione della rabbia/impulsività
  - Interventi strategico paradossali
  - Training di Assertività
  
- **Mindfulness**
  - Mindfulness, concetti di base
  - Mindfulness e stress
  - Mindfulness e depressione
  - Mindfulness e DOC
  - Mindfulness e alimentazione
  - Mindfulness e impulsività/dipendenze
  
- **Self compassion**
  - Compassion focused therapy
  - Mindful self-compassion
  
- **Regolazione emotiva**
  - Emutosologia: Microespressioni ed emozioni
  - Finestra di tolleranza
  - Tipi di regolazione emotiva
  - Empatia rapida e validazione
  - Elementi di DBT skills
  - Integrazione delle tecniche per la regolazione emotiva

---

**Studio Associato RiPsi®**

Via Sidoli, 6 - 20129 Milano

Via Auguadri 22 - 22100 Como

Via Staurengi, 24 - 21100 Varese

Tel. 335.7026044 - [info@studioripsi.it](mailto:info@studioripsi.it)

[www.studioripsi.it](http://www.studioripsi.it)

SCHEDA DI ISCRIZIONE: *FAD sincrono, online, in diretta web*  
**TECNICHE COGNITIVE, MINDFULNESS, REGOLAZIONE EMOTIVA -**  
*Edizione settembre 2023*

Il sottoscritto: Cognome: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_

Data di nascita \_\_\_\_\_ Luogo di Nascita: \_\_\_\_\_

Codice Fiscale \_\_\_\_\_ Partita IVA \_\_\_\_\_

Qualifica: \_\_\_\_\_ Laurea in: \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ Via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

DATI PER LA FATTURAZIONE (se differenti da quelli sopra indicati)

Intestazione \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Codice Fiscale \_\_\_\_\_ Partita IVA \_\_\_\_\_

**Dichiara** di aver provveduto al pagamento del corso con bonifico bancario di cui allega copia del versamento alla presente via mail ([info@studioripsi.it](mailto:info@studioripsi.it)) ; così come segue:

- € 735,00 (IVA esente) per chi non possiede Partita IVA, o per chi adotta il regime forfettario (vedi oltre)
- € 591,27 (IVA esente) per chi possiede Partita IVA in regime ordinario o dei minimi, per successivi versamenti della Ritenuta d'Acconto

Eventuali ritardi/errori nei pagamenti possono bloccare l'accesso alla piattaforma per frequentare in diretta i FAD sincroni, con conseguente impedimento di ottenere i crediti ECM.

**dichiara** di adottare il regime forfettario ai sensi dell'art. 1, comma 58, legge n. 190/2014 che dispensa dall'operare le ritenute alla fonte su fatture ricevute:  Sì  No

**fornisce** i dati per l'emissione della fattura elettronica:

Indirizzo PEC..... Codice destinatario SDI.....

*Estremi per bonifico:*

Beneficiario: Studio RiPsi  
IBAN: IT26A0306909441100000012100

Banca: Intesa San Paolo  
Causale: "Cognome" – Tecniche Regolazione 2023

DATA

FIRMA

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Studio Associato RiPsi®**

Via Sidoli, 6 - 20129 Milano  
Via Auguadri 22 - 22100 Como  
Via Staurenghi, 24 - 21100 Varese

Tel. 335.7026044 - [info@studioripsi.it](mailto:info@studioripsi.it)  
[www.studioripsi.it](http://www.studioripsi.it)

## **Informativa resa ai sensi degli articoli 13-14 del GDPR 2016/679 (General Data Protection Regulation)**

Ai sensi dell'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 ed in relazione alle informazioni di cui si entrerà in possesso, ai fini della tutela delle persone e altri soggetti in materia di trattamento di dati personali, lo Studio RiPsi – Studio Associato di Psicologia e Psicoterapia La informa di quanto segue:

### **1. Titolare del Trattamento**

Lo Studio RiPsi – Studio Associato di Psicologia e Psicoterapia, con sede legale in Milano, via Marco Ulpio Traiano 53, C.F. e P.IVA: 07295760966, Tel. 335.7026044, è il Titolare, ex art. 24 del GDPR 2016/679, del trattamento dei Suoi dati personali. Lo stesso Studio RiPsi – Studio Associato di Psicologia e Psicoterapia La informa pertanto che i Suoi dati personali acquisiti all'atto dell'iscrizione al corso di formazione, formano oggetto di trattamento nel rispetto della normativa sopra richiamata.

### **2. Finalità del Trattamento**

I dati personali da Lei forniti all'atto dell'iscrizione saranno oggetto di trattamento per tutti gli adempimenti relativi al corso di formazione e soltanto in relazione alle finalità strettamente connesse e strumentali al corso stesso, tra cui anche l'erogazione dei crediti ECM e finalità amministrativo-contabili, nonché, previa Sua autorizzazione, per l'invio gratuito di documentazione e di materiale informativo relativo a future iniziative promosse dallo Studio RiPsi – Studio Associato di Psicologia e Psicoterapia.

### **3. Conferimento dei dati**

Il conferimento dei dati e il relativo trattamento sono obbligatori in relazione alle finalità connesse e strumentali al corso, in quanto relative agli adempimenti di natura contrattuale e/o all'espletamento di tutte le attività del Titolare necessarie e funzionali; ne consegue che l'eventuale rifiuto a fornire i dati per tali finalità determinerà l'impossibilità della Titolare a dar corso ai servizi, ai rapporti contrattuali medesimi e agli obblighi di legge. Il conferimento dei dati per le finalità di invio gratuito di documentazione e materiale informativo, invece, è facoltativa e la base giuridica del loro trattamento per tale finalità è quella del legittimo interesse del Titolare, adeguatamente contemperato con gli interessi dei soggetti conferenti.

### **4. Modalità del Trattamento**

I Suoi dati personali verranno conservati sul nostro server, ubicato presso la sede dello Studio RiPsi – Studio Associato di Psicologia e Psicoterapia, e il loro trattamento sarà svolto in forma automatizzata e manuale, nel rispetto di quanto previsto dall'art. 32 del GDPR 2016/679 in materia di misure di sicurezza, ad opera di soggetti appositamente incaricati e in ottemperanza a quanto previsto dall'art. 29 GDPR 2016/ 679.

Le segnaliamo che, nel rispetto dei principi di liceità, limitazione delle finalità e minimizzazione dei dati, ai sensi dell'art. 5 GDPR 2016/679, previo il Suo consenso libero ed esplicito espresso in calce alla presente informativa, i Suoi dati personali saranno conservati per il periodo di tempo necessario per il conseguimento delle finalità per le quali sono raccolti e trattati.

### **5. Comunicazione e diffusione dei dati**

I dati forniti verranno comunicati esternamente, solo per le finalità di accreditamento e riconoscimento dei crediti ECM, ai seguenti soggetti: Agenas ([Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali](#)).

### **6. Diritti dell'interessato**

In ogni momento, Lei potrà esercitare, ai sensi degli articoli dal 15 al 22 del Regolamento UE n. 2016/679, il diritto di:

- a) chiedere la conferma dell'esistenza o meno di propri dati personali;
- b) ottenere le indicazioni circa le finalità del trattamento, le categorie dei dati personali e il periodo di conservazione;

---

#### **Studio Associato RiPsi®**

Via Sidoli, 6 - 20129 Milano

Via Auguadri 22 - 22100 Como

Via Staurenghi, 24 - 21100 Varese

Tel. 335.7026044 - [info@studioripsi.it](mailto:info@studioripsi.it)

[www.studioripsi.it](http://www.studioripsi.it)

- c) ottenere la rettifica e la cancellazione dei dati;
- d) ottenere la limitazione del trattamento;
- e) chiedere al titolare del trattamento l'accesso ai dati personali e la rettifica o la cancellazione degli stessi o la limitazione del trattamento che lo riguardano o di opporsi al loro trattamento, oltre al diritto alla portabilità dei dati;
- f) revocare il consenso in qualsiasi momento senza pregiudicare la liceità del trattamento basata sul consenso prestato prima della revoca;
- g) proporre reclamo a un'autorità di controllo.

Può esercitare i Suoi diritti con richiesta scritta inviata a Studio RiPsi – Studio Associato di Psicologia e Psicoterapia, all'indirizzo postale della sede legale o all'indirizzo mail [info@studioripsi.it](mailto:info@studioripsi.it)

## 7. Videoregistrazione del corso e Liberatoria

In conformità con il regolamento ECM e ai fini del relativo accreditamento, il corso online sarà obbligatoriamente videoregistrato e archiviato dallo Studio RiPsi – Studio Associato di Psicologia e Psicoterapia, con la sola finalità di esibirlo ad Agenas in caso di eventuale sua richiesta nell'ambito dei controlli per l'accreditamento del corso stesso. Con la sottoscrizione della presente informativa, quindi, Lei fornisce espressa autorizzazione e liberatoria allo Studio RiPsi – Studio Associato di Psicologia e Psicoterapia a videoregistrare le immagini trasmesse dalla Sua videocamera, l'audio e le informazioni da Lei condivise durante il collegamento alla piattaforma digitale e ad utilizzarli per le sole finalità connesse all'accreditamento ECM.

**Io sottoscritto/a** ..... preso atto dell'informativa di cui all'art. 13 del D.Lgs. n. 196/2003, acconsente a che lo Studio RiPsi – Studio Associato di Psicologia e Psicoterapia ponga in essere le attività sopra descritte per le quali il consenso rappresenti la base giuridica del trattamento e, per tale motivo:

**esprimo il consenso**  **NON esprimo il consenso** al trattamento dei miei dati personali per le finalità connesse e strumentali al corso stesso, tra cui anche l'erogazione dei crediti ECM e finalità amministrativo-contabili;

**esprimo il consenso**  **NON esprimo il consenso** al trattamento dei miei dati personali per le finalità di invio gratuito di documentazione e di materiale informativo relativo a future iniziative promosse dallo Studio RiPsi – Studio Associato di Psicologia e Psicoterapia

Con la sottoscrizione della presente informativa mi impegno a non video e/o audio registrare alcun corso online a cui parteciperò in diretta e, per il periodo in cui avrò facoltà di visionare detti corsi in streaming, mi impegno a non scaricare i file, a non conservarli in alcun modo su miei device elettronici (computer, tablet, smartphone, ecc.) e in particolare a non divulgare a nessuno tali video, in quanto di proprietà esclusiva di Studio RiPsi.

Data .....

Firma .....

---

### Studio Associato RiPsi®

Via Sidoli, 6 - 20129 Milano

Via Auguadri 22 - 22100 Como

Via Staurenghi, 24 - 21100 Varese

Tel. 335.7026044 - [info@studioripsi.it](mailto:info@studioripsi.it)

[www.studioripsi.it](http://www.studioripsi.it)