Relatori:

Dr.ssa Nashira Laura Andreon, psicologa, psicoterapeuta costruttivista, Life & Business Coach, socia ordinaria SCI. Svolge in libera professione attività clinica e consulenza. Mindfulness Trainer e cofondatrice *PsicheDintorni* rivista di psicologia e mindfulness

Dr.ssa Annalisa Da Ros, psicologa, psicoterapeuta cognitivista, Specialista Ambulatoriale Interna presso Servizio Dipendenze e Ambulatorio Disturbi Alimentari e Obesità Ulss13 Mirano-Dolo, libera professionista presso studio privato a Mestre.

Dr. Simone Del Negro, psicologo, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, socio ordinario SITCC, codidatta c/o Studi Cognitivi. Svolge in libera professione attività clinica, consulenza e formazione.

Dr.ssa Lorena Lanza, psicologa, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. Svolge in libera professione attività clinica e consulenza a Padova.

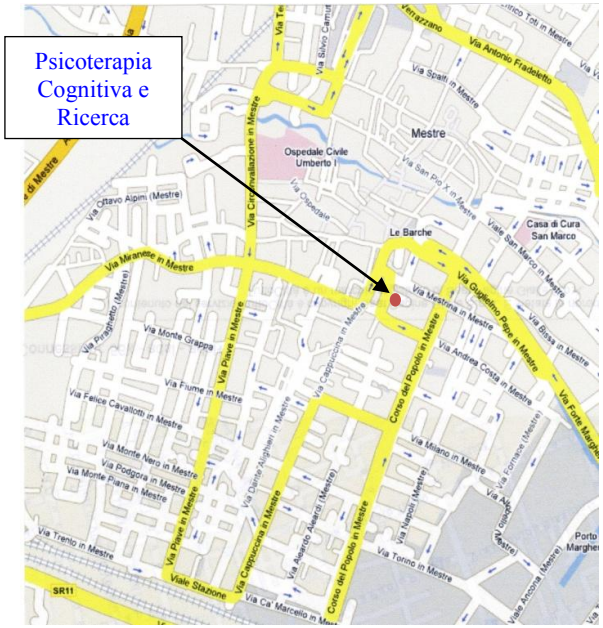
Dr.ssa Alessia Minniti, psicologa, psicoterapeuta, Dottore di Ricerca in Malattie Cronico-Degenerative, insegnante di Mindfulness. Lavora presso l'Università degli Studi di Verona, Dipartimento di Medicina, e svolge attività libero professionale. Da diversi anni conduce gruppi terapeutici per l'obesità e gruppi di Mindfulness-Based Therapy.

Prof.ssa Marta Panzeri, psicologa, psicoterapeuta, sessuologa clinica della Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica e dell'Associazione Italiana di Sessuologia, ricercatore e docente di psicologia della Sessualità presso il Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell'Università di Padova, Membro del Consiglio Direttivo e socio didatta del Centro Italiano di Sessuologia.

Dr.ssa Laura Prosdocimo, psicologa, libera professionista, www.psicologo-pordenone.eu, responsabile scientifico della Associazione www.ansiapanicoagorafobia.org e socio fondatore dell'associazione www.salusmundi.it, docente di corsi Mindfulness. Si occupa di terapie mente corpo e specializzata in educazione alimentare per la cura dell'obesità.

Dr.ssa Roberta Situlin, medico, specialista in Scienza dell'Alimentazione, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, ricercatore in Nutrizione presso l'Università degli Studi di Trieste.

Dr.ssa Elisa Vezzi, psicologa e psicoterapeuta cognitivista, Mindfulness Trainer, si è formata con la Mindfulness Association, si occupa di formazione in ambito aziendale, libera professionista, cofondatrice *PsicheDintorni* rivista di psicologia e mindfulness.



Via Mestrina, 6 scala C
30172 Mestre (VE)

www.ptcr.it

Direzione scientifica:
Dr. Roberto Framba

Coordinamento Didattica:
Dr. Simone Del Negro

Responsabile dell'organizzazione:
Dr.ssa Laura Prosdocimo

PER MOTIVI ORGANIZZATIVI E' GRADITA LA RICHIESTA DI ISCRIZIONE AL SEGUENTE INDIRIZZO E-MAIL: l.prosdocimo@ptcr.it

PER INFORMAZIONI : cell. 333 9300221 – 349 2574530

INCONTRI CON IL COGNITIVISMO

Offerta formativa "Psicoterapia Cognitiva e Ricerca"

Gratuita e aperta a tutti gli interessati

Dalle 19:30 alle 21:00
presso

Centro di Psicologia e Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale "Psicoterapia Cognitiva e Ricerca"

Via Mestrina, 6 scala C
Mestre (VE)

www.ptcr.it

In collaborazione: Banca Popolare Volksbank

Centro Servizi Volontariato Friuli Venezia Giulia – Aiuta chi aiuta

Programma 2016

Venerdì 4 Marzo (19:30-21:00)

MINDFULNESS A TAVOLA

Dr.ssa Alessia Minniti

Molte persone hanno un rapporto alterato con il cibo per svariate ragioni, spesso di carattere psicologico, che può sfociare in eccessive restrizioni oppure perdita di controllo e abbuffate.
Un modo per affrontare queste problematiche è aumentare la consapevolezza del proprio comportamento alimentare.
Durante la serata verranno illustrate le pratiche di *mindful eating* attraverso le quali si possono sviluppare abilità fondamentali per costruire un rapporto equilibrato con il cibo.

Mercoledì 16 Marzo (19:30-21:00)

IL SONNO: BENEFICI E DIFFICOLTÀ

Dr.ssa Lorena Lanza

Dormire bene è essenziale per garantire il nostro benessere psicofisico; spesso però accade che l'addormentamento, il mantenimento del sonno o il risveglio al mattino diventano faticosi.
Da cosa dipende un sonno disturbato e come possiamo riconquistare un sonno di buona qualità? Discuteremo di come, in alcuni casi specifici, la terapia CBT-I possa rappresentare una valida alternativa all'uso dei farmaci.

Mercoledì 23 Marzo (19:30-21:00)

MINDFULNESS PER BAMBINI

Dr.ssa Elisa Vezzi,
Dr.ssa Nashira Laura Andreon

La Mindfulness o consapevolezza, insegnata attraverso giochi e pratiche specifiche, aiuta i bambini ad aumentare la calma mentale, concentrarsi, migliorando la capacità di apprendimento. La consapevolezza è una risposta efficace allo stress; i bambini diventano meno reattivi e più capaci di far fronte alle avversità, sviluppano fiducia in se stessi e migliorano il rapporto con gli altri.

Venerdì 1 Aprile (19:30-21:00)

L'ATTRAZIONE SESSUALE: ALCHIMIA O SENTIMENTO NELL'INTESA TRA UOMO E DONNA ?

Prof.ssa Marta Panzeri

La serata ci accompagnerà in una breve disamina di cosa accade nell'incontro intimo tra i partner e di come sono regolate eccitazione e inibizione sessuali nei due generi.
Attraverso la scoperta della fisiologia dell'amore e del il suo significato biologico-evolutivo si arriverà ad apprezzare il significato profondo del sentimento che unisce le coppie stabili.

Giovedì 14 Aprile 2016 (19:30-21:00)

GLI EFFETTI DEL RILASSAMENTO NEI DISTURBI CARDIACI

Dr.ssa Laura Prosdocimo

Pressione alta, angina pectoris, patologie cardiache diverse, riguardano moltissime persone e le loro cause sono frequentemente riconducibili a fattori di rischio connessi a stili di vita stressanti e poco salutari. Come prevenire queste malattie e/o ridurne le conseguenze negative? La mente rilassata dà delle risposte molto interessanti che vale la pena di prendere in considerazione visto oramai le innumerevoli conferme della ricerca.

Mercoledì 20 Aprile (19:30-21:00)

PERCHÉ NON RIESCO A SMETTERE DI MANGIARE

Dr.ssa Roberta Situlin

Perché talora mangiamo anche se siamo sazi? La golosità è un problema di mancanza di volontà? L'incontro si propone di approfondire i meccanismi che influenzano in vario modo alcuni dei nostri comportamenti alimentari.

Mercoledì 27 Aprile (19:30-21:00)

DI FRONTE AGLI ALTRI, TIMIDEZZA O FOBIA ?

Dr. Simone Del Negro

Spesso ci definiamo timidi o introversi… A volte anche troppo !
Quando, però, questi aspetti del nostro carattere iniziano a condizionare le nostre abitudini, le relazioni e il nostro stile di vita, allora possono diventare un problema anche serio.
Capirne i motivi, le origini e come affrontarli, può aiutarci a cambiare, con noi stessi e con gli altri.

Mercoledì 11 Maggio (19:30-21:00)

COME SMETTERE DI TORMENTARSI E INIZIARE A VIVERE

Dr.ssa Laura Prosdocimo

Siamo frustrati e delusi della vita? L'ansia e lo stress sono compagni della nostra quotidianità? Vorremmo essere felici ma passa il tempo e sembra sempre più una meta irrealizzabile? Acceptance and Commitment Therapy è un nuovo approccio terapeutico basato sulla mindfulness, diretto a sviluppare la "flessibilità psicologica" che consente di superare i momenti critici e vivere pienamente.

Giovedì 26 Maggio (19:30-21:00)

IDENTIKIT DEL GIOCATORE PATOLOGICO: COME FUNZIONA E COME TRATTARLO

Dr.ssa Annalisa Da Ros

Il gioco d'azzardo diventa patologico quando si trasforma in dipendenza ed è presente una perdita di controllo. Un vero e proprio disturbo di discontrollo degli impulsi in cui non resisto ad una tensione irrefrenabile e scarico l'impulso, provando piacere.
Vedremo quali caratteristiche di personalità identificano il giocatore patologico e come il trattamento cognitivo-comportamentale rappresenti l'approccio più validato in letteratura.