

Corso di formazione: Mental Fitness

Torino, 23 ottobre – 4 dicembre 2019

ISCRIZIONI CHIUSE

Corso di formazione per conduttori di gruppi “MENTAL FITNESS”

Il Mental Fitness

Il Mental Fitness è un protocollo di gruppo per la promozione del benessere psico-fisico, ideato da Bruno Bara e collaboratori del Centro di Scienza Cognitiva dell'Università degli Studi di Torino. Sperimentato su pazienti affetti da sindrome coronarica acuta, è risultato efficace sia per migliorare il loro adattamento psico-sociale alla malattia, sia per modificare alcune variabili fisiche rilevanti per la patologia coronarica, quali il profilo lipidico e la funzionalità cardiaca.

In virtù delle sue caratteristiche è uno strumento declinabile, oltre che in ambito psico-cardiologico, anche in altri contesti, pubblici e privati, sia con pazienti che possano giovare di un lavoro di consapevolezza di gruppo mirato a favorire un adattamento più funzionale a una condizione di sofferenza fisica, sia nell'ambito della promozione del benessere.

Presupposti teorici e metodologici del protocollo MF

La capacità di riconoscere, comprendere ed esprimere le proprie emozioni sembra giocare un ruolo fondamentale nel decorso della patologia cardiaca: è stato infatti dimostrato che il livello di alessitimia dei pazienti correla con una peggiore prognosi, mentre le strategie di coping che garantiscono un miglior decorso clinico sono quelle centrate sulle emozioni. In linea con l'approccio costruttivista, la ricerca conferma quindi l'importanza di lavorare, più che sugli eventi di per sé (spesso non direttamente modificabili), sull'atteggiamento mentale e le reazioni emotive con cui questi si affrontano.

Per questo motivo, il protocollo MF, costituito da 4 incontri settimanali in piccolo gruppo della durata di 90 minuti ciascuno, si pone l'obiettivo di migliorare l'adattamento alla malattia attraverso il potenziamento della regolazione emotiva dei pazienti, favorendo in loro, attraverso l'utilizzo di tecniche costruttiviste e meditative, una maggiore consapevolezza e accettazione delle proprie reazioni cognitive, somatiche ed emotive.

Inoltre, il protocollo prevede due forme parallele di intervento ritagliate in base al grado di controllo che i pazienti percepiscono di avere sulla propria salute, che può essere considerata maggiormente dipendente da fattori esterni quali gli altri, il caso o Dio (locus of control esterno), o dal proprio comportamento (locus of control interno). Se un locus troppo esternalizzato potrebbe portare a un'eccessiva de-responsabilizzazione nei confronti della propria salute e delle cure, uno troppo internalizzato, al contrario, potrebbe generare eccessivo auto-criticismo e diffidenza. Il Mental Fitness si pone quindi anche l'obiettivo di bilanciare il più possibile queste due posizioni, favorendo un atteggiamento più equilibrato che garantisca sia una maggiore compliance ai trattamenti, sia una migliore prognosi medica.

Bara B.G. (2007). *Dinamica del cambiamento e del non cambiamento*. Bollati Boringhieri, Torino.

Bara B.G. (2018). *Il terapeuta relazionale*. Bollati Boringhieri, Torino. Chiavarino C., Cavallero E., Rabellino D., Palumbo L., Bianchino C., Gaita F., Bergeron S. e Bara B.G. (2016). *Mental Fitness for patients with acute coronary syndrome: A randomized clinical trial*. *British Journal of Health Psychology*, vol. 21(3), 584-99.

Finalità del corso e metodologia

Il percorso, riservato a psicologi iscritti all'albo, psicologi psicoterapeuti e specializzandi in psicoterapia, è pensato per clinici interessati all'ambito della psicologia della salute e della promozione del benessere.

L'obiettivo è di formare alla conduzione di gruppi basati sul protocollo Mental Fitness sia in contesti pubblici che privati, prevedendo un attestato finale di abilitazione.

A fine di tale percorso, i professionisti abilitati potranno attivare gruppi Mental Fitness sia in ambito clinico-riabilitativo, con pazienti cardiopatici o affetti da altre patologie fisiche che richiedano un adattamento a medio-lungo termine, sia, più in generale, nell'ambito della promozione del benessere.

Il corso di formazione è strutturato secondo il presupposto che la conoscenza del protocollo e delle modalità di gestione dell'intervento non possano prescindere dall'esperienza pratica.

Oltre a 2 incontri teorici, quindi, è previsto anche il coinvolgimento dei partecipanti, suddivisi in due gruppi in base al loro locus of control, ai 4 incontri di gruppo Mental Fitness, sperimentati in prima persona.

Programma

Mercoledì 23 ottobre 17.30-20.30 – Incontro in plenaria

Introduzione al protocollo Mental Fitness: illustrazione dei principali presupposti teorico-metodologici, delle evidenze sperimentali e delle possibilità applicative.

Incontri di Gruppo Mental Fitness

Incontro I

Mercoledì 6 novembre
18:30 – 20.30

Incontro II

Mercoledì 13 novembre
18.30 – 20.30

Incontro III

Mercoledì 20 novembre
18.30 – 20.30

Incontro IV

Mercoledì 27 novembre
18.30-20.30

Mercoledì 4 dicembre 17:30-20:30– Incontro in plenaria

Rielaborazione dell'esperienza formativa e approfondimento teorico-metodologico

Docenti del corso

Dott. Nicoletta Causi: Psicologa, Psicoterapeuta. Docente nel corso di Scienze del corpo e della mente ("Laboratorio Mental Fitness") presso l'Università degli Studi di Torino. Socio ordinario SITCC.

Dott. Valentina Laudati: Psicologa, Psicoterapeuta. Cultrice della materia in Psicologia Clinica – Università degli Studi di Torino. Socio ordinario SITCC.

Sede

Via Teofilo Rossi Conte di Montelera n. 3 a Torino.

Iscrizione e modalità di partecipazione

La partecipazione al percorso formativo è rivolta a **Psicologi, Psicoterapeuti e Specializzandi in psicoterapia.**

Il corso prevede un numero massimo di 20 iscritti e si attiverà con un minimo di 12 iscritti .

Per iscriversi è necessario compilare il modulo on line sul sito www.stpc.it **entro il 15 ottobre 2019.**

Quota di iscrizione: € 300,00 + IVA (€ 366,00)

Soci SITCC e specializzandi : € 200 + IVA (€ 244,00)

Agli iscritti al corso verrà rilasciato un attestato di abilitazione per la conduzione di gruppi sul protocollo Mental Fitness.

Per informazioni scrivere a info@stpc.it o telefonare al numero 011.595319