

IL PROGRAMMA DIDATTICO

IL PROGRAMMA DI STUDIO, 5 AREE DIDATTICHE IN 4 ANNI

LE 5 AREE DIDATTICHE

1. Programma didattico generale

Lo scheletro formativo per diventare uno psicoterapeuta cognitivo-comportamentale.

2. Insegnamenti di base

Approfondimenti su temi specifici interdisciplinari, clinici e con docenti internazionali.

3. Teorie e tecniche delle terapie cognitivo-comportamentali (workshop)

Corsi che offrono una formazione pratica e specialistica certificata.

Nella specializzazione sono inoltre inclusi due corsi di perfezionamento a scelta tra quelli disponibili al terzo e al quarto anno.

4. Esperienze pratiche guidate (EPG)

Esercitazioni volte a raffinare le competenze acquisite nella scuola.

5. Tirocinio

Praticantato come psicoterapeuta presso una struttura pubblica o privata accreditata.

LA DIDATTICA NEL CORSO DEGLI ANNI

1° anno

Psicopatologia generale

Fondamenti di Terapia Cognitivo-Comportamentale

Supervisione e sviluppo personale 1

Ricerca in psicopatologia e psicoterapia 1

2° anno

Psicodiagnostica clinica

Terapia Cognitivo-Comportamentale dei Disturbi Emozionali

Supervisione e sviluppo personale 2

Ricerca in psicopatologia e psicoterapia 2

3° anno

Terapia Cognitivo-Comportamentale dei Disturbi di Personalità 1

Supervisione e sviluppo personale 3

Ricerca in psicopatologia e psicoterapia 3

4° anno

Terapia Cognitivo-Comportamentale dei Disturbi di Personalità 2

Supervisione e sviluppo personale 4

Ricerca in psicopatologia e psicoterapia 4

1. IL PROGRAMMA DIDATTICO GENERALE: IL NUCLEO CENTRALE DELLA FORMAZIONE

Gli insegnamenti del **programma didattico generale** rappresentano lo scheletro formativo del quadriennio di specializzazione e hanno lo scopo di fornire all'allievo conoscenze teoriche, strumenti e competenze che permettano di comprendere il caso clinico nella sua complessità e di condurre una psicoterapia adeguata al tipo di richiesta e al problema del paziente.

La maggior parte delle ore è dedicata a **insegnamento di tecniche**, allenamento delle abilità attraverso esercitazioni e supervisione di casi clinici.

Nel corso della specializzazione sarà data una forte attenzione allo **sviluppo personale dell'allievo** e alla **supervisione** per avviare e strutturare un percorso di consapevolezza circa le proprie potenzialità e aree di vulnerabilità che potrebbero ostacolare il benessere personale e l'**efficacia professionale** durante il percorso di apprendimento e delle loro prime attività come psicoterapeuti.

Gli insegnamenti di supervisione aiuteranno l'allievo a raffinare la concettualizzazione di casi clinici, a definire la strategia terapeutica e a gestire eventuali criticità.

LA DIDATTICA

Psicopatologia

Si apprenderanno le conoscenze teoriche relative alla diagnosi psicologica e all'utilizzo degli strumenti diagnostici e si imparerà a strutturare il caso clinico: dall'accoglienza del paziente alla raccolta anamnestica fino all'organizzazione del setting terapeutico.

Al termine del corso l'allievo sarà in grado di:

- conoscere i **presupposti teorici** e clinici del paradigma cognitivo-comportamentale;
- riconoscere e distinguere i diversi **modelli cognitivo-comportamentali**;
- effettuare una **diagnosi nosografica** e una diagnosi funzionale secondo l'**approccio CBT**;
- conoscere l'evoluzione dell'approccio cognitivo-comportamentale dalle prime applicazioni ai modelli di **terza generazione**;
- conoscere le basi di definizione del **setting terapeutico**, accoglienza e gestione del caso clinico.

Fondamenti di Psicoterapia cognitivo-comportamentale

Si apprenderanno le basi dell'approccio terapeutico cognitivo-comportamentale con particolare attenzione al primo colloquio, alla formulazione delle ipotesi diagnostiche e alla definizione di percorsi terapeutici adeguati. Si praticheranno alcune tecniche comportamentali e cognitive con particolare riferimento ai modelli di A. Beck e A. Ellis e al modello LIBET® (Life Themes and Plans Implications of biased Beliefs: Elicitation and Treatment).

Al termine del corso l'allievo sarà in grado di:

- costruire la **storia di apprendimento** delle convinzioni e delle strategie disfunzionali per la formulazione del caso clinico;
- accertare gli **episodi emozionali** (diagramma LIBET®);
- condividere la **formulazione del caso** e modificare il sistema di convinzioni disfunzionali attraverso la ristrutturazione cognitiva (questioning e disputing);
- **motivare al processo di cambiamento**;
- applicare tecniche di esplorazione delle convinzioni disfunzionali centrali (laddering, down-arrow technique, chain inference);
- utilizzare le tecniche comportamentali e cognitive di base volte a definire obiettivi comuni.

LA SUPERVISIONE

Una supervisione è un atto didattico di revisione del processo psicoterapico da parte di un didatta esperto nei confronti di terapeuti meno esperti. Si può fare in gruppo o individualmente.

La Scuola offre all'interno della proposta didattica **supervisioni di gruppo**.

Il corso di supervisione del primo anno si focalizza su materiali personali degli allievi, sullo studio del modello LIBET® in una prospettiva funzionale al ruolo di terapeuta e sull'attuazione di colloqui di accertamento.

Tale studio avverrà principalmente attraverso la simulazione di colloqui clinici con la costruzione della concettualizzazione LIBET® per iniziare a prendere familiarità con le proprie aree di vulnerabilità ed eventuali rigidità.

Gli scopi sono:

- riconoscere **punti di forza e risorse**;
- sostenere l'**autoefficacia** nel percorso di apprendimento;
- aumentare la **consapevolezza di vulnerabilità** che potrebbero avere un impatto nel percorso di apprendimento della disciplina e nello **svolgimento della professione**.

Il tema portante del primo anno è quindi la **conoscenza delle proprie aree personali di vulnerabilità e delle proprie risorse**. Nell'arco dei quattro anni il focus dell'attività del supervisore si sposterà dai role play in classe; l'allievo sperimenterà il ruolo di paziente e di terapeuta simulando parti diverse di sedute.

Come sono organizzate le supervisioni?

Uno degli insegnamenti a cui la Scuola dedica ampio spazio è quello relativo alla **formulazione e alla condivisione del caso con il proprio paziente**. Solo con una condivisione dei diversi elementi raccolti nella fase diagnostica si arriva a una formulazione del caso che permette di identificare con chiarezza il trattamento.

Si imparerà quindi a presentare e condividere i casi con i colleghi per poter portare all'attenzione del gruppo il proprio lavoro e le domande specifiche che aiuteranno a sciogliere alcuni dubbi sulla gestione tecnica e clinica delle sedute.

L'organizzazione della supervisione si basa sulla compilazione di un documento, chiamato "**Log di Supervisione**" e su una esplicita domanda che può riferirsi a uno di quattro aspetti peculiari che contraddistinguono il **modello CAST** di supervisione di Studi Cognitivi:

- (C) problemi nella formulazione del caso;
- (A) problemi nell'alleanza terapeutica;
- (S) problemi nella definizione della strategia terapeutica;
- (T) problemi nell'applicazione di una tecnica specifica.

LO SVILUPPO PERSONALE

Durante il secondo anno del percorso di specializzazione si sosterrà un colloquio individuale focalizzato sullo sviluppo personale. Lo scopo di questo momento formativo è mettere l'allievo in condizione di **intervenire sulle aree di vulnerabilità** che potranno emergere nel rapporto con il paziente.

L'allievo avvierà un percorso di **autoriflessione sugli schemi personali** che rendono problematica la gestione dei pazienti e sulle risorse che caratterizzano l'agire professionale.

2. INSEGNAMENTI DI BASE: LE DOCENZE SPECIALISTICHE

Oltre alle lezioni di didattica la Scuola ha creato un percorso di **approfondimento verticale** di alcuni temi che riteniamo fondamentali per un professionista che si sta formando, tra cui l'applicazione della terapia cognitivo-comportamentale nei vari disturbi (disturbi alimentari, bipolari, dipendenze, psicosi ecc.), approfondimenti sull'attaccamento, sulla psicodiagnostica, sulla sessuologia clinica e sulla terapia di coppia.

LEZIONI MAGISTRALI

Le lezioni magistrali (36-40 ore circa) rappresentano corsi di **approfondimento teorico o clinico** condotti da importanti esperti nazionali e internazionali, inerenti a particolari temi della psicopatologia e psicoterapia cognitiva o a nuovi approcci di intervento psicoterapeutico.

Alcune tematiche trattate sono ad esempio la Teoria degli scopi e delle emozioni, la Terapia metacognitiva interpersonale dei Disturbi della personalità, la Terapia metacognitiva (MCT) di Wells, i Disturbi alimentari, il Modello costruttivista/kelliano dei dilemmi e altri corsi che saranno attivati nel corso dei prossimi anni.

SEMINARI MAGISTRALI INTERNAZIONALI

Dal 2002 la Scuola ha creato forti legami con Centri clinici e Università fuori dai confini nazionali e inserisce nel programma didattico di tutti gli allievi delle Scuole un workshop scientifico internazionale a cadenza biennale.

Lo scopo è quello di **stimolare l'allievo a guardare oltre**, superando i confini del solo cognitismo italiano e avviandolo alla professione in una **dimensione europea e internazionale**.

Questi sono alcuni dei seminari magistrali internazionali organizzati dal gruppo Studi Cognitivi:

- Anthony Ryle - Cognitive Analytic Therapy (CAT)
- Thomas Borkovec - Il rimuginio nelle patologie dell'ansia
- David Winter - La psicoterapia dei costrutti personali
- Manuel Villegas Besora - I costrutti morali in gioco nel Disturbo ansioso
- Walter Vandereycken - La Terapia del Disturbo alimentare
- Frost, Kordy, Tchanturia, Treasure, Sassaroli, Button, Lacey et al. - Giornata Internazionale sui Disturbi alimentari
- Luís Botella García del Cid - Il rischio del suicidio
- Edward Watkins - Rimuginio e depressione
- Erhart Mergethaler - Analisi dell'andamento di una psicoterapia
- Carlo Di Clemente - Motivazione al cambiamento nelle dipendenze patologiche
- Ron Rapee - Il bambino ansioso
- Michael Stone - I pazienti intrattabili
- Raymond Di Giuseppe - I Disturbi di rabbia: psicopatologia e trattamento
- Adrian Wells - MCT per i Disturbi d'ansia e depressione
- Guillem Feixas - I costrutti personali
- Anke Ehlers - Nuovi approcci al trauma
- Stephen Hollon - Cognitive Behaviour Therapy for Depression
- Stefan Hofmann - Process based Therapy
- David Clark - Terapia cognitivo-comportamentale per l'ansia sociale.

3. TEORIE E TECNICHE DELLE TERAPIE COGNITIVO-COMPORMENTALI (WORKSHOP)

I workshop integrano il percorso didattico generale fornendoti un'opportunità di **formazione specialistica certificata** nel trattamento cognitivo di specifici disturbi o nell'apprendimento di nuove forme di intervento che sono riconducibili alla terza ondata delle terapie cognitivo-comportamentali.

I workshop hanno lo scopo di fornire una **formazione completa** e aggiornata sulla maggior parte delle nuove prospettive di terapia cognitiva basata su verifica empirica (evidence based treatments e evidence supported treatment).

Al termine del corso l'allievo potrà ricevere un attestato che certifica l'attività formativa sostenuta.

4. ESPERIENZE PRATICHE GUIDATE (EPG)

Le Esperienze pratiche guidate sono un percorso pratico e personalizzato che vuole preparare i futuri terapeuti a **gestire la complessità**. Queste esperienze formative hanno la finalità di stimolare un **ragionamento induttivo** a partire dall'analisi di **esempi specifici e casi applicativi**. Diventa quindi cruciale la fase di osservazione e analisi, al fine di andare a individuare le caratteristiche comuni e gli elementi chiave utili a comprendere la regola generale.

All'interno delle proposte formative si troveranno, ad esempio, temi di carattere normativo, deontologico e amministrativo, e si affronterà la trattazione di casi clinici avviando un confronto attivo tra pari e con il tutor d'aula volto a generare un pensiero critico. Ogni anno le EPG hanno come obiettivo di apprendimento alcuni temi specifici e coerenti con l'annualità di specializzazione.

SEGUIRE UN'ESPERIENZA PRATICA GUIDATA

Il format delle EPG è stato pensato per rendere **flessibile il percorso di apprendimento** a seconda del livello di conoscenze posseduto dagli allievi.

Tre metodologie didattiche si combinano tra loro in ogni EPG.

- 1) Fruizione di **materiale audio-video**, disponibile sulla piattaforma di formazione online di Studi Cognitivi.
- 2) Produzione di un **homework**.
- 3) Giornata di **formazione in aula** nella quale vengono discussi e verificati i lavori prodotti individualmente. L'attività in aula si costruisce sulla base degli homework prodotti; pertanto non è utile partecipare senza aver svolto lo step precedente, che costituisce un requisito essenziale per accedere all'aula.

5. TIROCINIO

Il tirocinio è un'attività pratica fondamentale, necessaria e obbligatoria a norma di legge (vedi art. 8 comma 2 del Reg.509/98) per l'ottenimento del titolo specialistico di psicoterapeuta. Il tirocinio ha un carattere di estrema rilevanza nel curriculum dell'allievo.

La Scuola supporterà l'allievo nella scelta dell'ente presso il quale svolgere la pratica clinica di tirocinio. L'allievo potrà infatti prendere visione degli enti convenzionati con le scuole del gruppo Studi Cognitivi e scegliere quello che maggiormente si adatta alle sue esigenze, in base al tipo di pazienti e di disturbi trattati e alle valutazioni lasciate dai colleghi che negli scorsi anni hanno svolto il tirocinio presso quell'ente.

Gli allievi della scuola saranno quindi guidati al primo colloquio con il tutor e costantemente assistiti nella redazione del progetto condiviso di tirocinio.

Nel corso della pratica di tirocinio e lungo l'intero percorso di specializzazione, la scuola si assicura inoltre che l'allievo abbia la possibilità di svolgere attività psicoterapeutica e venga attivamente coinvolto in attività cliniche.