

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, responsabile scientifico della Associazione www.ansiapanicoagorafobia.org e socio fondatore della associazione www.salusmundi.it, docente di corsi Mindfulness. Si occupa di terapie mente corpo e specializzata in educazione alimentare per la prevenzione e 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: lprosdocimo@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

Programma

Mercoledì 24 Febbraio (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.

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: ALCHEMIA 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.

Mercoledì 13 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 GIOCATTORE 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 valido in letteratura.