

## **PROGRAMMA CHAIRWORK NELLA TERAPIA ONLINE**

N° ECM: 10

DOCENTE: Matthew Pugh e Tobyn Bell

MATERIALE: 114 slides + 50 pagine schede di lavoro

### **Programma**

#### **Slide:**

##### **Sezione 1**

- Definizione di chairwork
- Storia del chairwork
- Le basi del chairwork

##### **Sezione 2**

- Dialogo con le sedie
- Facilitare il chairwork online

##### **Sezione 3**

- Difesa del sé
- Valutare il critico interiore
- Dialoghi sulle preoccupazioni
- Mettere a tacere le voci critiche
- Self-compassion
- Self-Soothing
- Sé emotivi multipli
- Giochi di ruolo contrastati

#### **Schede di lavoro:**

Scheda di lavoro: "Scegliere un focus" – pag. 4-5

Scheda di lavoro: "Dialoghi tra i sé futuri" – pag. 6-7

Scheda di lavoro: "Dialoghi di gratitudine" – pag. 8-9

Scheda di lavoro: "Facilitare i dialoghi focalizzati sulla compassione" – pag. 10-11

Scheda di lavoro: "Il bilancio decisionale a due sedie" – pag. 12-13

Scheda di lavoro: "Dialoghi per il distanziamento emotivo" – pag. 14-15

Scheda di lavoro: "Dialoghi per l'esplorazione dell'emozione" – pag. 16-17

Scheda di lavoro: "Dialoghi sulla complessità del sé" – pag. 18-20

Scheda di lavoro: "Intervista al critico interiore" – pag. 21-23

Scheda di lavoro: "Intervista interpersonale" – pag. 24-25

Scheda di lavoro: "Intervista immaginaria" – pag. 26-27

Scheda di lavoro: "Raffigurazione di obiettivi" – pag. 28-29

Scheda di lavoro: "Dialoghi di proiezione" – pag. 30-31

Scheda di lavoro: "Consolidamento cognitivo a tre sedie" – pag. 32-33

Scheda di lavoro: "Dialoghi del testimone compassionevole" – pag. 34-36

Scheda di lavoro: "Ristrutturazione cognitiva a tre sedie" – pag. 37-39

Scheda di lavoro: "Enactments a due sedie" – pag. 40-41

Scheda di lavoro: "Drammatizzazione dell'avvocato del diavolo" – pag. 42-44

Scheda di lavoro: "Self-soothing a due sedie (sé-altro)" – pag. 45-46

Scheda di lavoro: "Dialoghi onirici - metodo intervista" – pag. 47-50