

Provider ECM ID:6888

Titolo:La Self-Compassio Il potere dell'essere gentili con se stessi

Metodo Didattico:

FAD con invio materiale cartaceo

Piano del corso:

Attivo dal 5/1/2026 al 04/1/2027

E se fossimo gentili con noi stessi come lo siamo con i nostri migliori amici quando attraversano un momento difficile?

E se usassimo con noi stessi le stesse parole di conforto che usiamo con loro quando si tormentano dai sensi di colpa per aver commesso uno sbaglio?

Queste le premesse ad un volume **profondamente trasformativo** in cui Kristin Neff, che per prima ha introdotto il concetto di self-compassion come campo di studio, ne presenta l'applicazione in tutte le aree della vita quotidiana: la relazione di coppia, la resilienza emotiva, la genitorialità, le relazioni con gli altri e perfino la perdita di peso, ma soprattutto la relazione con noi stessi di momento in momento. Avvalendosi dei risultati della ricerca empirica, del vissuto personale, di esercizi pratici e di un grande senso dell'umorismo, l'autrice spiega come uscire da emozioni distruttive per poter essere più felici e sani

Indice

Parte I. Perché la self-compassion?

- Scoprire la self-compassion
(Gli specchi distorti; Il prezzo dell'auto-giudizio; Un altro modo; Compassione verso gli altri; Compassione verso noi stessi)
- Mettere fine alla follia
- (Il bisogno di sentirsi migliori degli altri; Perché è così difficile smettere di attaccare noi stessi?; Il ruolo dei genitori; Il ruolo della cultura; Il fine giustifica i mezzi; Una profezia che si autoavverà; La mia storia: abbandonata e non amabile; Quanto male può andare?; La via d'uscita)

Parte II. Le componenti fondamentali della self-compassion

- Essere gentili con se stessi
(Il percorso della gentilezza verso sé; Il sistema di attaccamento e accudimento; La composizione chimica della cura; Il potere di una carezza gentile; La mia storia: errare è umano; Un dono prezioso)
- Siamo tutti sulla stessa barca
(Isolati e soli; Il bisogno di appartenenza; La gara del confronto; Noi contro loro; L'illusione della perfezione; Interconnessione; La mia storia: cos'è normale in fondo?)
- Essere consapevoli di quello che è
(Fermarsi a notare i momenti di sofferenza; Scappare via con sentimenti dolorosi; Consapevolezza della consapevolezza; Far brillare la luce della coscienza; Rispondere invece di reagire; Sofferenza = dolore x resistenza; Relazionarsi con ciò che è al di fuori del nostro controllo; Imparare ad essere mindful; Le tre vie d'accesso; La mia storia: superare i tempi bui)

Parte III. I benefici della self-compassion

- La resilienza emotiva

Provider ECM ID:6888

Titolo: La Self-Compassion Il potere dell'essere gentili con se stessi

(La self-compassion e le emozioni negative; Liberarci dai legami che ci vincolano; Sentire tutto; Un viaggio verso la completezza; La self-compassion e l'intelligenza emotiva; Il potere di guarigione della self-compassion; Il compassionate mind training; La mindful self-compassion)

- Rinunciare al gioco dell'autostima

(L'imperatore non ha vestiti; Ma che cos'è in fondo l'autostima?; Specchio, specchio delle mie brame; Lo stagno di Narciso; L'elogio indiscriminato; Il valore di sé contingente; Confondere la mappa per il territorio; Self-compassion versus autostima; La libertà dall'ego)

- Motivazione e crescita personale

(La frusta demoralizzante; Perché ci tieni; Self-compassion, apprendimento e crescita personale; La ricerca della vera felicità; La self-compassion e il nostro corpo; La chiarezza interiore e il miglioramento personale; La mia storia: ci provo ancora dopo tutti questi anni)

Parte IV. La self-compassion in relazione agli altri

- La compassione verso gli altri

(Mettere le cose in prospettiva; Lo stress da compassione; La self-compassion e il perdono; La mia storia: perdonare è magnifico; Coltivare la gentilezza amorevole)

- La genitorialità auto-compassionevole

(La compassione per la nostra genitorialità imperfetta; Correggere i figli incoraggiando la self-compassion; Il lavoro genitoriale quando i bambini sono piccoli; Il lavoro genitoriale con gli adolescenti; La mia storia: il lavoro genitoriale con Rowan)

- Amore e sesso

(Amore e vita di coppia; Le dinamiche della relazione di coppia; I benefici della self-compassion sulla relazione di coppia; La mia storia: e ti prometto di aiutarti ad avere compassione per te stesso; La self-compassion in camera da letto; La mia storia: la guarigione sessuale)

Parte V. La gioia della self-compassion

- La farfalla esce dal bozzolo

(L'apertura del cuore; L'apertura della mente; La self-compassion e la psicologia positiva; Celebrare l'esperienza umana; La mia storia: il bambino dei cavalli)

- L'apprezzamento di sé

(Apprezzare il nostro lato migliore; La gioia empatica; Le radici dell'apprezzamento di sé; Apprezzamento di sé versus autostima; L'apprezzamento per ciò che c'è di buono nelle nostre vite; Il dono che continuiamo a ricevere; Conclusione).

Risultati attesi:

La **Self-Compassion** è la capacità di entrare in contatto con le proprie emozioni e i propri bisogni, attraverso la self compassion possiamo imparare a prenderci cura di noi stessi in modo gentile e affettuoso anche e soprattutto nei momenti difficili.

Attraverso questo libro, grazie anche ai numerosi esercizi la docente aiuterà il lettore a coltivare la Self-Compassion, fornendo un potente strumento per la resilienza emotiva.

Acquisizione competenze tecnico professionale:

Attraverso questo libro, grazie anche ai numerosi esercizi la docente aiuterà il lettore a coltivare la Self-Compassion, fornendo un potente strumento per la resilienza emotiva. La Self-Compassion infatti, è uno dei maggiori predittori e promotori del benessere psichico. Attraverso la riduzione di ansia e depressione, aumento delle capacità di gestione dello stress e delle emozioni difficili, capacità di intraprendere e consolidare abitudini.

Obiettivo formativo Tecnico-professionale : Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, diciassette specializzazioni e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere (18)

Test valutazione Finale:

Questionario ECM a risposta chiusa composto da 45 domande su piattaforma e-learning a doppia randomizzazione

Quota partecipazione:

65

Destinatari e numero di crediti ECM:

TUTTE LE PROFESSIONI

N. Crediti 15

Responsabile Scientifico:

Maria Assunta Giusti

Docente

Kristin Neff ha conseguito il dottorato presso l'Università della California a Berkeley e attualmente è professore associato di psicologia dell'educazione presso l'Università del Texas ad Austin. Durante l'ultimo anno di dottorato Kristin si è interessata al buddismo e da allora pratica la meditazione nella tradizione della Meditazione Insight. Durante il suo post-dottorato ha deciso di condurre una ricerca sull'autocompassione, un costrutto centrale della psicologia buddista che non era ancora stato esaminato empiricamente. Kristin è una pioniera nel campo della ricerca sull'autocompassione e ha creato una scala per misurare il costrutto quasi 20 anni fa. Oltre a scrivere numerosi articoli accademici e capitoli di libri sull'argomento, è autrice del libro *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself* e nel giugno 2021 pubblicherà il suo nuovo libro *Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power and Thrive*. Insieme al suo collega, il dottor Chris Germer, ha sviluppato un programma di formazione empiricamente supportato chiamato Mindful Self-Compassion, insegnato da migliaia di insegnanti in tutto il mondo. I due sono coautori del libro di lavoro *Mindful Self-Compassion* e del libro *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals*. È anche cofondatrice del centro no-profit Center for Mindful Self-Compassion.