

**Ragione Sociale: STUDIO RIPSI - STUDIO ASSOCIATO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA**

**Id Provider: n. 6162**

# METODI E TECNICHE PER IL SUPPORTO PSICOLOGICO

## Obiettivi didattici

---

### **Obiettivo**

Obiettivo del corso, organizzato da Studio Associato RiPsi (Provider provvisorio accreditamento n° 6162), è fornire le conoscenze rispetto alle tecniche caratteristiche di un percorso di supporto psicologico.

Scopo del corso è offrire al discente una panoramica globale delle principali aree da tenere in considerazione durante un percorso di supporto e le relative tecniche e strategie psicoeducative utili al sostegno psicologico.

**Obiettivo formativo n. 18** - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere

## Destinatari, Luogo, Calendario e ECM

### **Destinatari**

Sono ammessi Psicologi, psicoterapeuti, psichiatri, neuropsichiatri infantili.

### **Luogo**

Il corso si svolgerà in modalità e-learning e sarà costituito da un pacchetto di 14 video-lezioni: la durata sarà di 20 ore considerando anche le tempistiche utili allo svolgimento delle esercitazioni e alla consultazione delle slides.

Il corso si terrà su piattaforma FAD <https://fad.studioripsi.it/>

### **Calendario**

Dal 13/01/2026 al 31/12/2026

**Crediti ECM:** 30 ECM

**Costo** 290 euro

## Docenti

**Chiara Cemmi**, Psicologa e Psicoterapeuta a orientamento cognitivo comportamentale;

**Eleonora Centonze**, Psicologa, in formazione presso la Scuola di Psicoterapia a orientamento cognitivo-comportamentale;

**Micaela Fratus**, psicologa, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale;

**Paola Maestroni**, Psicologa, Psicoterapeuta con esperienza in ambito neuropsicologico;

**Silvia Schiavolin**, Psicologa e Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale;

**Vittorio Mario Longo**, Psicologo, facilitatore certificato del programma Circle Of Security – Parenting, terapeuta EMDR, consulente in sessuologia e sessuologo clinico.

**Gianluca Gualdi**, Psicologo e Psicoterapeuta con approccio sistemico-relazionale.

**Responsabile Scientifico:** Silvia Schiavolin

## Programma didattico

Nello specifico, il corso asincrono sarà articolato così come segue:

Modulo 1 - INTRODUZIONE: dalla diagnosi funzionale al supporto

- Diagnosi nosografica vs di funzionamento
- Funzionamento cognitivo
- Funzionamento emotivo
- Rappresentazione di Sé
- Funzionamento interpersonale
- Le risorse
- Presentazione del resto del programma del corso

IL SUPPORTO PSICOLOGICO: DA DOVE INIZIARE?

Modulo 2 - L'assetto relazionale del clinico che fa supporto

- Assetto relazionale da tenere durante il supporto
- Assetto collaborativo
- Psicoeducazione su psicologia evoluzionistica

Modulo 3 - La definizione degli obiettivi e tecniche di assessment

- Definizione degli obiettivi
- Il genogramma
- La Life Line
- Esercitazioni

AREA DEL FUNZIONAMENTO COGNITIVO

Modulo 4 - Mindfulness e gestione dei pensieri

- Tecnica dell'uvetta
- Definizione di mindfulness
- Il pensiero negativo e i suoi meccanismi
- Tecnica di respirazione consapevole

AREA DEL FUNZIONAMENTO EMOTIVO

Modulo 5 - Mindfulness e gestione delle emozioni

- La mindfulness e la sofferenza emotiva
- Accettazione e accoglienza delle emozioni spiacevoli
- Mindfulness e ansia
- Mindfulness e rabbia
- Mindfulness e stress
- Pratiche di mindfulness

Modulo 6 - Tecniche di respirazione e tecniche immaginative per la regolazione emotiva

- Utilizzo e funzione delle tecniche immaginative
- Respirazione controllata
- Respirazione "a colori"
- "quadrato e rettangolo"
- Tecnica immaginativa de "lo scrigno"

Modulo 7 - Tecniche psicoeducative per la regolazione emotiva 1

- Psicoeducazione su paura, ansia e panico
- Consapevolezza della funzione dello stato ansioso
- Osservazione e riformulazione delle credenze del paziente sui propri stati ansiosi

Modulo 8 - Tecniche psicoeducative per la regolazione emotiva 2

- Annotazione degli episodi emotivi
- Definizione del metodo CEPA
- Il metodo CEPA applicato ai casi clinici

Modulo 9 - Tecniche psicoeducative per la regolazione emotiva 3

- Definizione e identificazione delle emozioni principali (significato, comunicazione non verbale e comportamenti)
- Grafico delle emozioni con finestra di tolleranza
- Tecniche di regolazione emotiva (validazione, grounding, azione opposta, autoregolazione, rilassamento muscolare progressivo)
- Esercitazioni su alcune tecniche

Modulo 10- Problem-solving e decision making

- Definizione dei costrutti
- Potenziare la soluzione di problemi
- Prendere decisioni
- Tecniche di sostegno alle difficoltà quotidiane ed emotive (esempi attività)
- Strumenti di potenziamento dei costrutti (esempi strumenti)

Modulo 11 - L'utilizzo dell'ABC

- L'importanza della narrazione episodica della problematica
- Legame pensieri-emozioni
- La struttura dell'ABC
- Caratteristiche delle situazioni, dei pensieri e delle emozioni
- Esempi di ABC
- Esercitazione sulla costruzione dell'ABC

## AREA DELLA RAPPRESENTAZIONE DEL SÈ

Modulo 12 - Autostima e tecniche di rinforzo del Sé

- Definizione autostima
- Strumenti di valutazione dell'autostima per adulti e adolescenti (es. questionari autosomministrati, disegni)
- Tecniche di rinforzo dell'autostima (es. giochi, disegno, self-talk, ecc.)

## AREA DEL FUNZIONAMENTO INTERPERSONALE

Modulo 13 - La comunicazione efficace: un aiuto al benessere relazionale

- Introduzione alla comunicazione efficace
- Definizione della comunicazione efficace
- Gli stili di comunicazione

## CONCLUSIONI

Modulo 14 - Riflessioni conclusive

- Considerazioni conclusive, riferimenti legislativi e riflessioni deontologiche