

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Decostruire l'ansia

Metodo Didattico:

Il corso di formazione è erogato in modalità FAD asincrona, il corsista potrà accedere h24, in autonomia potendo fruire online e offline di differenti tipologie di risorse formative, come ad esempio video lezioni, ebook di approfondimento.

Piano del corso

Questo workshop, guidato dal Dott. Todd Pressman, offre un approccio strutturato ed evidence-based per comprendere e trattare l'ansia alla radice, fornendo una roadmap chiara per aiutare i clienti a uscire dal ciclo di stress e ipervigilanza. I partecipanti apprenderanno tecniche pratiche per identificare e dissolvere i cinque tipi fondamentali di paura, superare i meccanismi di difesa più resistenti e prevenire ricadute emotive.

Obiettivo Formativi

- Identificare il ruolo della paura fondamentale e della difesa nello sviluppo della personalità.
- Individuare la paura fondamentale alla base delle sfide della vita quotidiana.
- Determinare interventi appropriati per migliorare la comprensione del cliente.
- Applicare il principio di "fare il contrario" della difesa principale per risolvere i sintomi dell'ansia.
- Utilizzare tecniche di terapia cognitivo-comportamentale per liberare la resistenza.
- Utilizzare il concetto di "Vision Questing" per trasformare le paure principali in ingredienti per la realizzazione personale.

Programma:

Durata ore 5 - Corso attivo dal 04/02/2026 al 03/02/2027

Piano Formativo

Modulo 1 Comprendere come funziona l'ansia

In questo primo modulo, si esplorano in profondità le radici dell'ansia, affrontando i concetti fondamentali del modello "Deconstructing Anxiety". Attraverso il concetto di "separazione" si analizzano le cinque paure fondamentali e il modo in cui la mente costruisce difese per evitare il contatto diretto con queste paure. Il modulo affronta inoltre il ruolo della percezione come architetto della realtà ansiosa, evidenziando come i pensieri di paura generino mondi percepiti minacciosi e falsati.

Modulo 2 Il modello "Deconstructing Anxiety": dalla teoria alla mappa terapeutica

Il secondo modulo introduce in modo dettagliato il modello teorico alla base del lavoro di Todd Pressman. Verranno spiegati i passaggi che portano alla formazione della personalità ansiosa e i modi in cui essa si struttura e si complica con l'aggiunta di difese secondarie. Ampio spazio sarà dato infine al ruolo del momento presente come chiave per dissolvere il senso del sé separato e ridurre l'attività difensiva.

Modulo 3 Strategie per "fare il contrario" e risolvere l'ansia

Il terzo modulo si concentra sull'intervento pratico, con un insieme di strategie cliniche concrete per disinnescare l'ansia alla radice. Il cuore del metodo è rappresentato dal principio del "fare il contrario" rispetto alla risposta dettata dalla paura, per smascherare l'inconsistenza della minaccia e sciogliere il meccanismo difensivo. Infine, si introduce il concetto di "Vision Questing", una tecnica per aiutare i clienti a identificare uno scopo di vita così significativo da superare la paura e orientare l'intero percorso terapeutico verso la realizzazione personale.

Obiettivi Formativi Tecnico Professionali

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.

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Decostruire l'ansia

Acquisizione obiettivi formativi Tecnico Professionali

Questo corso permette di sviluppare competenze tecniche per intervenire in modo mirato sulla causa primaria dell'ansia, oltre la semplice gestione dei sintomi, guidando i clienti verso una libertà emotiva stabile e duratura.

Quota di Partecipazione

147€

Destinatari e numero di crediti ECM:

Tutte le Professioni

N. Crediti:

5

Test valutazione Finale:

Questionario ECM a risposta chiusa composto da 15 domande

Responsabile del corso (o responsabile scientifico):

Maria Assunta Giusti

Docenti

Todd Pressman

Todd Pressman, PhD, è uno psicologo clinico, autore e oratore pluripremiato, noto a livello internazionale per il suo lavoro sulla decostruzione dell'ansia. Il dott. Pressman si è laureato in psicologia presso l'Università della Pennsylvania e la Saybrook University. È un ospite frequente di radio, televisione e podcast. Il suo libro "*Deconstructing Anxiety: The Journey from Fear to Fulfillment*" è stato votato come uno dei 15 migliori libri sull'ansia da una commissione di professionisti della salute mentale e della medicina. È il fondatore e direttore del Logos Wellness Center e del Pressman and Associates Life Counseling Center, dedicati ad aiutare le persone a progettare vite di significato.