

# Clinical EFT – Introductory Workshop di Primo Livello

**Data** 7 febbraio 2026

**Sede** MeP - Mindfulness e Psicoterapia  
Via Ponchielli, 7 - 20129 Milano

## Obiettivo formativo

Il Clinical EFT – Emotional Freedom Techniques (o Clinical Tapping) è un insieme di tecniche evidence based volte alla regolazione dell'attivazione somatica, uno strumento stress-relief strutturato in un insieme di tecniche di rielaborazione degli eventi disturbanti, utile nel lavoro terapeutico. Circa venti anni fa, a inizio 2000, Dawson Church, Peta Stapleton e collaboratori hanno implementato 48 tecniche intorno alla EFT originale e hanno iniziato a fare ricerca con i criteri della comunità scientifica internazionale. Ad oggi i dati scientifici sono in crescita e discretamente solidi, e ciò ci permette di integrare questo insieme di tecniche nel trattamento di sindromi legate all'area dell'ansia, della depressione, del PTSD e dei disturbi somatici. I meccanismi di funzionamento sembrano essere legati alla possibilità con il Tapping di inviare stimoli calmanti/rilassanti all'amigdala (nostra centralina di regolazione delle emozioni) mentre è innescata da un ricordo, da un'emozione disturbante o da una sensazione fisica intensa, riducendo drasticamente la componente mentale del dolore. Come ormai è noto, la iper-attivazione dell'amigdala impedisce che l'informazione venga elaborata dalla corteccia frontale, la zona del cervello che dà senso e significato alla nostra esperienza, in un processo noto come "dirottamento", che ci "vincola" alla reazione di allarme del SNA Simpatico quando siamo in contatto con stimoli o situazioni che fungono per noi da trigger di re-azioni emotive automatiche. Disattivare la reazione di allarme al trigger, abbassando i livelli di cortisolo, permette l'elaborazione del ricordo nella corteccia frontale, permettendoci così di trovare risposte più funzionali e di ridurre l'attivazione dei nostri meccanismi di re-azione automatica. Si tratta di un protocollo semplice fondato su: - Esposizione graduale e prolungata agli stimoli disturbanti o emotivamente intensi; - Dialogo interno, credenze e affermazioni che nutrono aspetti quali libertà, consapevolezza, accettazione, compassione, cura, la scelta e il concetto di autocura; - Stimolazione somatica del corpo, che la persona effettua in autonomia, tramite la pressione ripetuta di punti nel corpo, derivati dalla Medicina Tradizionale Cinese. Esiste un protocollo per svolgere i "round" di tapping, strutturato e chiaro. Inoltre, nasce strumento self help, almeno nei suoi aspetti più elementari e risulta di facile applicazione anche in autonomia. Da questo round di base, noto come Basic Recipe, sono state integrate e verificate dalla letteratura scientifica 48 tecniche/protocolli.

## Docenti

Dr. Andrea Bassanini, Psicologo e Psicoterapeuta

Dr.ssa Ingrid Gerrits, Psicologa e Psicoterapeuta

## Programma

Ore 8,30 inizio lavori e introduzione al corso

Ore 9,30 Il contesto teorico e I dati della letteratura

Ore 11,00 pausa

Ore 11,15-13 Le tecniche di base (esercitazioni)

Pausa pranzo 13,00-14,00

Ore 14,00 Clinical EFT - aspetti avanzati

Ore 15,00 Le "Gentle Techniques" (Esercitazioni) 1°parte

Ore 16,00 pausa Ore 16,15 Le "Gentle Techniques" (Esercitazioni)

2°parte Ore 17, 15 La formazione in EFT: proposte e prospettive e

adempimenti ECM Ore 18,00 chiusura lavori

### Destinatari

MEDICO CHIRURGO (Neuropsichiatria Infantile, Psichiatria, Psicoterapia), PSICOLOGO (Psicologia)

### Costo

€ 488,00 iva inclusa

 Curriculum Vitae et Studiorum	Andrea Bassanini Psicologo Psicoterapeuta Docente Universitario e Formatore Istruttore Mindfulness-Based Programs Certified Clinical EFT Practitioner e Responsabile Scientifico Formazione italiana in Clinical EFT  Socio Fondatore di MeP - Mindfulness e Psicoterapia tel.  (+39) 02.36631826
	e-mail: <a href="mailto:andrea.bassanini@centromep.it">andrea.bassanini@centromep.it</a>
	studio: MeP - Mindfulness e Psicoterapia Via Amilcare Ponchielli, 7 - 20129 Milano
	Nato a Milano, il 22 Febbraio 1983
	C.F: BSSNDR83B22F205P

	<p>Albo dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia, abilitato alla Psicoterapia - n° 12985, Socio CBT-Italia , Socio ACT-Italia/ACBS (Association for Contextual Behavioral Science)</p> <p>website: <a href="http://www.centromep.it">www.centromep.it</a></p>
Istruzione e Formazione	
	<p>Specializzazione in Psicoterapia Studi Cognitivi – Milano.</p>
	<p>Laurea Specialistica con Lode in Psicologia Clinica e Neuropsicologia Università degli Studi di Milano-Bicocca.</p>
	<p>Laurea Triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche Università degli Studi di Milano-Bicocca</p>

tel: 02.36631826

Pagina 1 / 2 - CV Andrea Bassanini e-mail: [andrea.bassanini@centromep.it](mailto:andrea.bassanini@centromep.it)

<p>Training di Alta Specializzazione</p>	
<p>Mindfulness &amp; Insight Meditation</p>	<p>A metà degli anni 2000 inizia il mio interesse personale per la pratica di consapevolezza (insight meditation) e, successivamente, per le sue applicazioni in psicoterapia. Ho svolto e continuo a approfondire le pratiche di Insight Meditation tramite formazioni e percorsi di pratica di consapevolezza, alcuni tra questi con il più autorevoli maestri e istruttori afferenti al Centre for Mindfulness Research and Practice, Bangor University (UK), il Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School (US), la Associazione Italiana per la Mindfulness, Metta Programs e Insight Meditation Society. Pratico Meditazione Vipassana e Qigong.</p>

Acceptance and Commitment Therapy-ACT	Dal 2010 svolgo formazioni sulla Acceptance and Commitment Therapy, tramite workshop e percorsi di formazione riconosciuti da ACT Italia e dalla ACBS (Association for Contextual Behavioral Science).
Altri modelli di riferimento	Process Based CBT (Hoffman & Hayes)  Poly-vagal Informed Psychotherapy (Deb Dana, Polyvagal Institute)  Dialectical Behavior Therapy (Società Italiana Dialectical Behavior Therapy)
Esperienze Accademiche	
2013 - 2019	Ho svolto attività di docenza, prima presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca e successivamente presso la Sigmund Freud University Wien - Milano e presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Studi Cognitivi Milano.
Pubblicazioni Scientifiche	<a href="https://www.centromep.it/pubblicazioni/">https://www.centromep.it/pubblicazioni/</a>

\_\_\_\_\_ //  
sottoscritto, consapevole che – ai sensi dell'art. 76 del D.P.R. 445/2000 – le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali, dichiara che le informazioni rispondono a verità.

Dichiaro che le informazioni riportate nel presente Curriculum Vitae sono esatte e veritiere. Autorizzo il trattamento dei dati personali, ivi compresi quelli sensibili, ai sensi e per gli effetti della legge 31.12.96, n. 675, e D.L. 196/2003, per le finalità di cui al presente avviso di candidatura.

Milano, 13 giugno 2023.

tel: 02.36631826

## Curriculum Vitae

### Ingrid Gerrits

<b>Dati Personali</b>	Ingrid Gerrits
	Success Coach – Jack Canfield - Success Principles
	EFT Practitioner – Dawson Church EFTUniverse

	Energy Psychology – Dawson Church EFTUniverse
	Ufficio:
	Via Rovereto 44/A
	35030 Selvazzano - Italy
	e-mail <a href="mailto:ingrid.gerrits@internationalmemories.it">ingrid.gerrits@internationalmemories.it</a>
	Tel: +39 335 6061903
	Nata a Oostburg Paesi Bassi, il 18 Agosto 1950
	CF: GRRNRD50M58Z126F
<b>Istruzione e Formazione</b>	Sorbonne – Paris – linguistica – corso “Professeur du Français à l’étranger”
<b>Ambiente Lavorativa</b>	1971-1976 Wang Labs Sede Centrale Europea Bruxelles Manager
	1976-1984 Wang Labs – Filiale Tedesca – Francoforte Manager
	1984-1992 Wang Labs– Filiale Italiana - Milano Manager
	1992-1997 Freelance – Wang Laboratories Imprenditrice
	1996- 2001 Direttore Filiale Padova per Tetra – Software House UK per gestione aziendale “pan european”
	2001- 2016 Proprietaria di un’azienda di foto scolastiche per le Basi Militare Americane in tutta l’Europa.

<p><b>Background informazioni</b></p>	<p>Ho studiato lingue alla Sorbona. Ho lavorato 35+ anni nel mondo "corporate" delle multinazionali nel campo Informatica a livello manageriale. Ero attiva prima nell'ambito commerciale e dopo nella creazione dei corsi per il nostro personale e quello dei nostri clienti nell'utilizzo degli applicativi. Con l'esperienza di questi anni mi sono dedicata al coaching per la "trasformazione personale". Sono certificata da Jack Canfield per la formazione su "I Principi del Successo", mi sono successivamente specializzata in "Psicologia Energetica" e "Clinical EFT " presso EFT Universe con Dawson Church e sono la prima persona in Italia di aver completato questo percorso. Ho tradotto in italiano dei corsi online del Tapping Solution LLC e sono stata strumentale nella traduzione del manuale di Clinical Tapping (EFT Livello 2) e Vol. 1 e 2 del "Tapping Techniques - Guida la Clinical EFT" di EFT Universe e numerose "meditazioni guidate". Offro "Coaching del Cambiamento" per la trasformazione personale a individui, gruppi e aziende. Oggi, tramite mio ruolo di "Ambasciatrice" per il "Choose Love Foundation (USA) vede mio compito anche nel diffondere le tecniche di "Clinical EFT" nelle scuole, nelle carceri e nell'ambiente sanitario. <a href="http://www.thetappingsolution.it">www.thetappingsolution.it</a></p>
<p><b>Nuovo incarico aggiuntivo</b></p>	<p>2023: Insieme al MeP durante 2022 è stato creato una formazione professionale di Clinical EFT di cui sono co-creatrice e co insegnante.</p>