

DBT SKILLS TRAINING PER FAMILIARI

La terapia dialettico comportamentale–DBT è un trattamento sviluppato da Marsha Linehan per persone con problematiche di gestione delle emozioni, comportamenti impulsivi e autolesivi. La DBT ha, negli anni, allargato i propri campi di applicazione e oggi è riconosciuta come indicata per persone che incontrano difficoltà nel gestire le emozioni sia perché in situazioni di vita problematiche sia perché a contatto quotidiano con familiari in difficoltà. Dotata di un approccio pratico e orientato a rafforzare le risorse di ciascuno, la DBT è segnalata dalla comunità scientifica internazionale come uno degli interventi più efficaci nell'insegnare modi utili e costruttivi per affrontare situazioni problematiche con gli altri e con se stessi.

I gruppi per familiari sono organizzati su 3 moduli tematici e strutturati come un “corso” di natura esperienziale e partecipata, a frequenza bimensile e per una durata di sei mesi, rinnovabile una volta. I partecipanti usufruiscono di spiegazioni del conduttore, di esempi, prove attraverso giochi di ruolo e esercizi per rendere le abilità insegnate utilizzabili nel proprio ambiente familiare.

La partecipazione è ammessa previo colloquio preliminare.

Maggiori info sulla DBT sui seguenti siti: www.dbtpavia.it www.laviniaabaronone.com

Formato skills training:

12 incontri di 90 minuti a cadenza quindicinale, il giovedì a Pavia presso il Laboratorio LAG dell'Università degli Studi in Piazza Botta 11 dalle 18:15, per un totale di 3 moduli (6 mesi, ripetibili massimo una volta).

A chi si rivolge:

A genitori e familiari che desiderano migliorare i propri comportamenti in famiglia.

A genitori e familiari che hanno situazioni difficili da vivere e gestire in famiglia.

Costo:

1 modulo di 4 incontri 200€ a persona, 280 € a coppia della stessa famiglia. Totale skills training: 600 € a persona o 920 € a coppia. Pagamento anticipato per ogni modulo.

Colloquio preliminare: 70 €

Gruppi aperti, con ingresso a inizio di ciascun modulo, a numerosità massima di 10 persone.

Conduttore: Prof. Dott. Lavinia Barone, terapeuta certificato DBT (Università degli Studi di Pavia, Team DBT Pavia)

Per iscriversi: mandare una mail a.lag@unipv.it oppure tel. a Prof. Barone 3661066392

Imparare le abilità per aiutare se stessi

NON per modificare o cambiare i propri cari. Ma ricorda...

Ciò che facciamo influenza il nostro ambiente e le persone che ne fanno parte

PROGRAMMA

PRIMO MODULO: I MODI DELLA COMUNICAZIONE

<p>INCONTRO N.1</p> <ul style="list-style-type: none">- Presentazione dei partecipanti- Obiettivi dello skills training- La teoria biosociale- Capire non basta: ragioni per imparare facendo esercizio	<p>INCONTRO N.2</p> <ul style="list-style-type: none">- Il peso del comunicare non efficace- Perché e come si invalida- Impariamo a validare- Esercizi per migliorare
<p>INCONTRO N.3</p> <ul style="list-style-type: none">- La mindfulness: Quanti stati ha la mia mente?- Aumentare il benessere e ridurre la sofferenza con la mindfulness- La zona rossa: quando si reagisce d'impulso- Esercizi per migliorare	<p>INCONTRO N.4</p> <ul style="list-style-type: none">- Imparo a essere presente a me stesso/a nelle relazioni- Le abilità di osservare, descrivere e partecipare- Consapevolezza, vantaggi e modi per ridurre il giudizio- Esercizi per migliorare

SECONDO MODULO: I MODI PER ESSERE EFFICACI NELLE RELAZIONI

<p>INCONTRO N.5</p> <ul style="list-style-type: none">- Ho comportamenti efficaci?- Comportamento giusto ed efficace non sono la stessa cosa- Ho comportamenti problematici?- Esercizi per migliorare	<p>INCONTRO N.6</p> <ul style="list-style-type: none">- Imparo a riconoscere cosa è un problema- Imparo l'analisi del problema- Imparo a non giudicare e a essere efficace- Esercizi per migliorare
<p>INCONTRO N.7</p> <ul style="list-style-type: none">- Dall'analisi alla risoluzione del problema- Imparo a essere efficace- Esercizi per migliorare	<p>INCONTRO N.8</p> <ul style="list-style-type: none">- Essere efficaci con gli altri- Cercare di ottenere ciò che voglio- Quando insistere aiuta e quando non aiuta- Esercizi per migliorare

TERZO MODULO: ESSERE DIALETTICI PER GESTIRE I CONFLITTI

<p>INCONTRO N.9</p> <ul style="list-style-type: none">- Usare la mindfulness per tollerare le emozioni intense- Abilità per ridurre la sofferenza emotiva- Abilità per ridurre il reagire d'impulso- Esercizi per migliorare	<p>INCONTRO N.10</p> <ul style="list-style-type: none">- Suggerimenti per pensare e agire in modo dialettico- Alcuni dilemmi dialettici e come ci riguardano- Validare validare validare- Esercizi per migliorare
<p>INCONTRO N.11</p> <ul style="list-style-type: none">- Conciliare gli opposti e evitare il "braccio di ferro"- Quando vincere non conta: percorrere il sentiero di mezzo- Esercizi per migliorare	<p>INCONTRO N.12</p> <ul style="list-style-type: none">- Revisione delle abilità principali e degli obiettivi- Come continuare la pratica- Saluti e chiusura