

11° Convegno Nazionale ACT-Italia

Coltivare Legami in un'era di divisioni



**Università di Verona
22-23 novembre 2024**

Accreditato ECM

PROGRAMMA

Venerdì 22 novembre 2024

Ore 09:00-18:30

coffee break 11:15-11:30

lunch time 13:30-14:30

coffee break 17:15-17:30

Workshop condotto da **Rikke Kjelgaard**

ACT with self-care

***Coltivare la resilienza e la cura di sé
con la Acceptance and Commitment Therapy.***

La prima giornata ospiterà **Rikke Kjelgaard**, peer-reviewed ACT trainer e formatrice.

Breve descrizione del workshop

In questo workshop interattivo, i professionisti approfondiranno il potenziale trasformativo dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) per coltivare la resilienza e nutrire la cura di sé.

Radicati nei processi fondamentali della flessibilità psicologica, i partecipanti si impegneranno in esercizi esperienziali e discussioni volte ad approfondire la loro comprensione della Self-Compassion, dell'accettazione, della mindfulness e dell'agire in linea con i propri valori.

Attraverso la lente dell'ACT, i partecipanti esploreranno gli ostacoli che insorgono nel prendersi cura di sé stessi e svilupperanno strategie pratiche per superarli, promuovendo un approccio sostenibile al benessere personale, anche se sommersi dalle esigenze della pratica clinica.

Questo workshop offre un'opportunità esperienziale unica per i professionisti di incarnare i principi dell'ACT nella propria vita, migliorando la resilienza personale e arricchendo il loro lavoro terapeutico con i pazienti.

I partecipanti lasceranno il workshop dotati di strumenti pratici e rinnovata motivazione per riconoscere le priorità legate al proprio percorso di attenzione e cura di sé stessi.

Obiettivi di apprendimento.

- Strumenti per approfondire la comprensione della Self-Compassion, dell'accettazione e della mindfulness
- Strategie per coltivare la resilienza e la cura di sé
- Strategie per riconoscere e superare gli ostacoli che bloccano nell'agire orientato ai valori

Notizie sulla relatrice

Rikke Kjelgaard è una psicologa abilitata, peer-reviewed ACT trainer, Fellow dell'ACBS, autrice, relatrice e libera professionista. Rikke ha la missione di aiutare gli psicoterapeuti a prosperare, essere coraggiosi e autentici nella relazione d'aiuto. Si forma come psicologa clinica, ha un background di 15 anni di formazione ed esperienza nella scienza del comportamento umano e nella clinica comportamentale. Speaker popolare nei paesi scandinavi e a livello internazionale, è nota per portare passione e vulnerabilità nei suoi discorsi. Trasforma la vita del suo pubblico offrendo ai suoi ascoltatori strategie evidence based in modi fruibili, gestibili e di grande impatto. Rikke è nota per lasciare i suoi uditori in lacrime con storie avvincenti della sua vita e per creare interazioni straordinarie tra le persone.

Sabato 23 novembre 2024

Pausa pranzo 13:00-14:30

08:30 Apertura Esposizione Poster

09:00-09:30 APERTURA E SALUTI

Università di Verona, **Michela Rimondini**

Presidente ACT Italia, **Giovambattista Presti**

Rappresentanti dei referenti GIS, **Giuseppe Deledda e Cristina Magni**

09:30-10:15 GIS ACT for Sport

Introduce referente: **Michele Bisagni**

1. *Un'era di visioni*

Relatore: **Michele Bisagni**

Dagli accenni teorici sui temi del gruppo e della coesione, alla descrizione di celebri esempi Sportivi virtuosi, presentando esercitazioni interattive da utilizzare nel lavoro con allenatori ed allenatrici.

2. *La matrice ACT in gruppo: dal modello teorico alla pratica clinica in ambito sportivo*

Relatrici: **Zina Fiorello, Erika Vitrano**

L'utilizzo della matrice ACT in gruppo sul campo da gioco: esempi e spunti, teorici e clinici, per offrire una prospettiva che enfatizzi il potere dei legami all'interno del team, per comprendere le azioni "via da", i blocchi della mente e del corpo, oltre ai conseguenti tentativi di controllo.

10:15-10:45 GIS ACT for Radical Change

Introduce referente: **Nicola Maffini**

1. *Piuttosto che niente meglio piuttosto: esercizi esperienziali tra dipendenze e detenzione*

Relatore: **Simone Zaltieri**

Attraverso una pratica guidata, i partecipanti impareranno a diventare osservatori neutrali delle proprie esperienze interne, favorendo una maggiore flessibilità psicologica e riducendo l'impatto negativo delle esperienze stressanti. L'esercizio si articola in tre fasi principali: introduzione, pratica di mindfulness guidata e riflessione finale. I partecipanti vengono guidati in una meditazione di 15-20 minuti, durante la quale apprendono a osservare senza giudizio i propri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche. L'esercizio di mindfulness sul Sé Osservante è un potente strumento per migliorare il benessere psicologico dei detenuti, aiutandoli a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e a regolare meglio le loro emozioni, questo esercizio contribuisce a creare un contesto interno più equilibrato e favorevole alla riabilitazione.

10:45-11:30 GIS ACT for Organization

Introduce referente: **Roberto Bonanomi**

- 1. Coltivare legami tramite il benessere organizzativo. Un intervento di gruppo basato sul Mental Fitness PLAN.*

Relatori: **Roberto Bonanomi, Kristian Lees-Bell**

Si intende mostrare un intervento in ambito di gruppo del Mental Fitness PLAN (MFP) volto a proporre un modello di benessere organizzativo favorendo, nel contempo, la creazione di legami tra i partecipanti. Il MFP è un modello orientato al benessere organizzativo ispirato all'ACT e alla Positive Psychology frutto dell'esperienza sul campo dei suoi ideatori (Bonanomi, Lees-Bell 2024). Per come è strutturato, il MFP si presta a essere veicolato tramite i metodi d'azione, in particolare la sociometria d'azione, che, come noto, ha il fondamentale obiettivo di sviluppare relazioni di "tele" (Moreno, 1953) nel gruppo, ovvero coltivare legami. Il MFP diventa quindi il contenuto condiviso di un intervento attivo che stimola la coesione dei partecipanti.

11:30-11:45 PAUSA CAFFE'

11:45-12:30 GIS ACT for PEER SUPPORT AND SUPERVISION

Introduce referente: **Alida Di Gangi**

- 1. Intervisione di pari Modello Portland*

Relatori: **Luca Rizzi, Alida Di Gangi**

Benché la supervisione classica sia utile a migliorare le capacità terapeutiche, gli psicoterapeuti che lavorano in contesti clinici possono spesso sperimentare un senso di isolamento e mancanza di supporto. Creando un contesto sicuro e favorevole per l'apprendimento, la supervisione tra pari può ridurre i problemi sopra descritti e migliorare la connessione ed il sostegno reciproco fra colleghi. A partire dal 2015, Thompson ed i suoi colleghi (Thompson et al. 2015 JCBS) hanno sviluppato un gruppo di consultazione tra pari basato sull'ACT, noto come "il modello di Portland"; Il modello, di efficacia dimostrata, ha portato ad una vasta gamma di offerte e risorse disponibili nella comunità ACBS. Queste vanno da gruppi di consultazione (online e de visu) a webinar esperienziali diretti a chi sia interessato ad avviare un gruppo o a cercare occasioni di pratica. All'interno del capitolo ACT Italia, da gennaio a dicembre 2022, ci siamo concentrati sull'analisi e valutazione della letteratura e delle esperienze disponibili per strutturare un'offerta fattibile per la nostra realtà. Durante le sei sessioni che si sono svolte da gennaio a giugno 2023, abbiamo raccolto dati sulla correlazione fra partecipazione al gruppo di supervisione tra pari, burnout e sviluppo di un senso di sostegno reciproco. Sulla base di questi risultati, abbiamo adattato il modello alle esigenze della nostra comunità e nel settembre 2023, abbiamo iniziato una seconda serie di incontri. Da allora, offriamo mensilmente un appuntamento gratuito per i soci di supervisione tra pari e l'esperienza è confluita nella creazione del GIS "ACT for Peer Support and Supervision". Nella giornata GIS di quest'anno vogliamo offrire l'opportunità di partecipare a questa esperienza. Lavoreremo in piccoli gruppi per esercitarci e sostenerci reciprocamente.

12:30-13:00 GIS ACT for Women

Introduce referente: **Teresa Agnello**

1. La violenza di genere - una visione al maschile

Relatrici: **Teresa Agnello, Sara Lampronti**

Il gruppo di Interesse ACT4WOMEN ha scelto di fare un'indagine esplorativa sul concetto di violenza di genere, puntando principalmente l'attenzione sul significato che questa ha dal punto di vista maschile. L'obiettivo è quello di individuare le variabili utili per poter successivamente costruire un intervento adatto alle esigenze maschili sul tema. I dati raccolti dal questionario che abbiamo costruito in quest'ultimo anno, uniti ad altre ricerche sul tema, ci permetteranno di produrre materiale informativo e di sensibilizzazione e ci guiderà nella costruzione di un protocollo ACT per lavorare con adolescenti e adulti. I comportamenti sociali sono determinati dalla differenziazione sessuale maschio/femmina ed il concetto di uguaglianza fra uomo e donna è relativamente recente. L'asimmetria e lo squilibrio tra i ruoli sessuali si riflette sui comportamenti quotidiani e il binarismo sessuale si traduce in una precisa gerarchia dei ruoli, consegnando alla biologia l'origine dell'inferiorità femminile. Per poter unire le due realtà è necessario studiare il punto di vista maschile e ricreare nuove immagini di pensiero che aiutino a pensare al cambiamento e una costruzione di una visione consapevole e condivisa, seppur non necessariamente sempre omogenea.

13:00-14:00 PAUSA PRANZO

POSTER SESSION

14:00-14:45 GIS ACT for Health

Introduce: **Giuseppe Deledda**

1. Ritrovare la rotta: barche, barchette e zattere in mezzo alla tempesta!

Relatori: **Matteo Giansante, Anna Scaglione**

Tutti si arrogano il diritto di parlare di dolore, pensando di sapere cosa sia. Tutti, in qualche modo ci sono (siamo) passati. Ma il dolore ha tante facce, tante sfumature, non solo a volte persiste, ma, in certi casi, ti domina. Avvolge in un'oscurità che non riesce ad essere filtrata da chi soffre. Alcuni dolori, non possono essere trattati. Non reagiscono ai farmaci, alcuni non hanno diagnosi e se e quando si arriva alla diagnosi, ci si sente deumanizzati e il paziente si sente stanco, avvilito, frustrato, demotivato. Il dolore si sopporta, ma necessita di un supporto perché quando si trasforma in sofferenza non è meno reale è "solo" più mostruoso, più invalidante, più "sporco". Ed è in questi casi che l'ascolto diventa cura che ricuce brandelli di anima fatti a pezzi dalla sofferenza, dai non detti. Attraverso i processi del modello ACT (Acceptance and Commitment Therapy) il terapeuta si muove con il paziente nel contesto della sofferenza, orientando "la vela" in direzioni significative, di "senso", in linea con i propri valori. A volte il senso è coperto da nuvole cariche di sofferenza, di dolore; altre volte occorre attendere, a volte occorre cercarlo, ritrovarlo dentro ognuno di noi, ma il senso è sempre lì pronto per essere recuperato, osservato da prospettive nuove, trasformato. Così come i naviganti seguivano la stella polare, così il dolore ci chiede di ricordarci chi vogliamo essere. Ci chiede di osservare tutte le meravigliose cose che siamo e trovare un buon motivo per soffrire. Il buon motivo (figli, famiglia, interessi, spiritualità, ecc) diviene la stella polare che guida in un cammino, seppur faticoso, mai inutile, come barche in mezzo al mare che cercano, in mezzo alla tempesta, di non perdere la rotta per la felicità. "Buon vento" naviganti!

14:45-15:30 GIS ACT for Kids

Introduce referente: **Francesca Pergolizzi**

1. *Rotte iniziali e nuovi approdi*

Relatrici: **Francesca Pergolizzi, Grazia Ferramosca**

Vi racconteremo delle rotte iniziali e dei nuovi approdi di questo gis nato dieci anni fa con l'intento di aiutare i nostri piccoli pazienti e i loro caregiver ad affrontare le sfide della vita...con il tempo siamo cresciuti, siamo diventati una squadra connotata dalla stessa bandiera e che ha riunito in sé diversi interessi...da quello per i piccoli pazienti e loro caregiver, a quello per gli insegnanti, a quello per la traduzione italiana di testi e video disponibili solo in lingua inglese, alla validazione di test che dimostrano l'efficacia dei percorsi terapeutici che proponiamo, all'importanza del gioco in psicoterapia con la creazione di strumenti innovativi e originali. Al convegno di Verona ti racconteremo chi siamo, da dove siamo partiti, chi siamo diventati, quello che vogliamo fare...il nostro viaggio tra inizio e nuovi approdi.

15:30-16:15 GIS ACT for FAP

Introduce: **Katia Manduchi**

1. *Conoscersi, scoprirsi, rinforzarsi: ACT e FAP per nutrire le relazioni*

Relatrici: **Irsida Zajmai, Melina Di Blasi**

Cominciando da una breve revisione della letteratura sull'efficacia degli approcci di terza generazione, si proseguirà poi con un esempio pratico ed innovativo sul come è possibile utilizzare i processi propri dell'ACT e della FAP in modo funzionale. Infine l'intervento si concluderà con un esercizio esperienziale in piccolo gruppo per sperimentare in vivo come questi modelli possono aiutare nel superare divergenze, favorire la cooperazione e promuovere legami significativi.

16:15-16:30 PAUSA CAFFE'

16:30-17:15 GIS ACT for Compassion

Introduce referente: **Cristina Pesce**

1. *Punti di ristoro: ponti compassionevoli tra terapeuti*

Relatrice: **Cristina Pesce**

2. *Compassione e interconnessione in azione*

Relatrice: **Laura Casetta**

Come prendersi cura degli altri, essere terapeuti efficaci, senza perdere di vista la cura di sé ed il proprio benessere? Un percorso di risposta promosso dal Gis -Act for Compassion: "Spazi di Ristoro" per terapeuti, in cui si coltivano legami e nuove consapevolezze con uno "sguardo di compassione" verso sé stessi e le proprie fatiche lavorative e di vita, guidati da Monaci che attingono dalla tradizione Zen da cui origina la Mindfulness.

17:15-17:30 Premiazione Poster

17:30-18:00 CHIUSURA GIORNATA E ANTICIPAZIONI EVENTI ACT ITALIA 2025

TAVOLA ROTONDA

Giovambattista Presti *Presidente ACT Italia*

*Michele Bisagni, Roberto Bonanomi, Elena Campanini, Giuseppe Deledda,
Nicola Maffini, Cristina Magni, Katia Manduchi, Francesca Pergolizzi, Cristina Pesce*