



Programma Professional Training MBCT per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo

Dr. Fabrizio Didonna

Villa Carmignani, San Casciano V.P. - Firenze, 26-30 Settembre 2018

MERCOLEDÌ 26 SETTEMBRE 2018

9:30 – 10:30 Registrazione

10:30 – 13:00 Sessione del mattino

Presentazione e Introduzione al Training-ritiro

Cos'è il Disturbo Ossessivo-Compulsivo? Epidemiologia, fenomenologia e aspetti clinici

Meccanismi cognitivi nel DOC e formulazione del problema

Pratica di mindfulness

Terapie efficaci per il DOC e loro limiti

Mindfulness e fenomenologia ossessiva: razionale

Pratica di mindfulness

13:00 – 14:00 Pranzo (non in silenzio)

14:00 – 18:30 Sessione pomeridiana

13:30 – Il programma MBCT for OCD: razionale, cornice teorica ed evidenze cliniche

Analisi e comprensione della **SEDUTA 1- Essere nel presente come primo passo verso la libertà**

Esercizi della prima seduta

Tages Onlus

Via della Torretta, 14 – Firenze, 50137

Tel. 055 679037 ; Email info@tagesonlus.org

www.tagesonlus.org



Feedback e discussione

Linee guida per condurre pratica ed inquiry

15.30 – Tea/Coffee Break (15 min), in silenzio

Esercizi della prima seduta

Feedback e Discussione

Video

Homework

18.30 – Termine della sessione pomeridiana

19.00- 20.00 Cena (in silenzio)

20.00-21.30 Sessione serale

(Silenzio dalla notte fino alle 9.00 del giorno successivo)

GIOVEDÌ 27 SETTEMBRE 2018

6:30 – 8:00 Pratica del mattino

8:00 – 9:00 Colazione in silenzio

9:00 – 12:30 Sessione del mattino: le sedute 2-4

Revisione degli Homework (15 min)

Tages Onlus

Via della Torretta, 14 – Firenze, 50137
Tel. 055 679037 ; Email info@tagesonlus.org
www.tagesonlus.org



SEDUTA 2: *Comprendere la relazione tra Mindfulness e DOC*

Esercizi della seconda seduta: feedback e discussione

Le tre cause della sofferenza e il DOC

SEDUTA 3: *Aiutare i familiari a supportare i pazienti DOC: scopi e linee guida*

Cosa non è utile (o controproducente) fare; cosa è utile fare.

10.30 – Tea/Coffee Break (15 min) in silenzio

SEDUTA 4: *Comprendere la propria sfiducia, sviluppare una sana fiducia*

Pratiche di mindfulness dalla seduta 4: feedback e discussione

Homework

12:30 – 13:30- Pranzo in silenzio

13:30 – 18:30 Sessione pomeridiana: le sedute 5-6

SEDUTA 5: *Utilizzare i sensi per sviluppare fiducia*

Revisione degli Homework

Esercizi dalla seduta 5: feedback e discussione

Video

Homework

15.30 – Tea/Coffee Break (15 min) in silenzio

SEDUTA 6: *Sviluppare una relazione sana con i pensieri*

Esercizi dalla seduta 6: feedback e discussione

Tages Onlus

Via della Torretta, 14 – Firenze, 50137
Tel. 055 679037 ; Email info@tagesonlus.org
www.tagesonlus.org



Cosa sono realmente i pensieri? Mente pensante e mente osservatrice

Video

Homework

18:30 – Termine della sessione pomeridiana

19.00-20.00 – Cena in silenzio

20.00-21.30 Sessione serale

(Silenzio dalla notte fino alle 9.00 del giorno successivo)

VENERDÌ 28 SETTEMBRE 2018

6:30 – 8:00 Pratica del mattino

8:00 – 9:00 Colazione in silenzio

9:00- 12:30: Sessione del mattino: le sedute 7-8

SEDUTA 7: *Accettazione come primo passo per cambiare*

Revisione degli Homework

Esercizi dalla Seduta 7: feedback and discussione

SEDUTA 8: *Il “fare” consapevole e l’esposizione consapevole*

Esercizi dalla seduta 8: feedback e discussione

Tages Onlus

Via della Torretta, 14 – Firenze, 50137
Tel. 055 679037 ; Email info@tagesonlus.org
www.tagesonlus.org



10:30 -Tea/Coffee break (15 min) in silenzio

10:45- Esercizi dalla seduta 8: feedback e discussione

Video (15 min)

12:30 – 13:30 Pranzo (non in silenzio)

13:30- 18:30: Sessione pomeridiana: le sedute 9-10 e teachbacks seduta 1

SEDUTA 9: *Coltivare auto compassione e autoperdono*

Esercizi dalla seduta 9: feedback e discussione

SEDUTA 10: *Imparare a prendersi dei rischi*

Esercizi dalla seduta 10: feedback e discussione

15.30 –Tea/Coffee Break (15 min) in silenzio

Per i Teachbacks ci si suddividerà in gruppi di 10-12 partecipanti.

Teachbacks – Seduta 1 condotta dai partecipanti

Discussione a gruppo allargato

18.30 –Termine della sessione pomeridiana

19.00-20.00 Cena in silenzio

20.00-21.30 Sessione serale

(Silenzio dalla notte fino alle 9.00 del giorno successivo)

Tages Onlus

Via della Torretta, 14 – Firenze, 50137
Tel. 055 679037 ; Email info@tagesonlus.org
www.tagesonlus.org



SABATO 29 SETTEMBRE 2018

6:30 – 8:00 Pratica del mattino

8:00 – 9:00 Colazione (non in silenzio)

9:00 – 12:30 – Sessione del mattino: Teachbacks sedute dalla 2 alla 4

8:30 - 10:30 Teachbacks sedute 2 e 3

10:30 – 10:45 Break in silenzio

10:45- 12:30 Teachbacks seduta 4

12:30 - 13:30 Pranzo (non in silenzio)

13:30 – 18:30 – Sessione pomeridiana: Teachbacks sedute dalla 5 alla 7

13:30 – 15:30 Teachbacks sedute 5 e 6

15:30 – 15:45 Break in silenzio

15:45 - 18:30 Teachbacks seduta 7

18:30 – Termine della sessione pomeridiana

19.00-20 –Cena (non in silenzio)

20.00-21.30 Sessione serale: Discussione di gruppo/ tempo per altri materiali

Tages Onlus

Via della Torretta, 14 – Firenze, 50137
Tel. 055 679037 ; Email info@tagesonlus.org
www.tagesonlus.org



DOMENICA 30 SETTEMBRE 2018

7:00 – 8:00 Pratica del mattino

8:00 – 9:00 Colazione (non in silenzio)

9:00 – 12: 30 – Sessione del mattino: Teachbacks sedute dalla 8 alla 10

8:30 - 10:30 Teachbacks seduta 8

10:30 – Break (non in silenzio)

10.45-12.30 Teachbacks sedute 9 e 10

12:30 - 13:30 Pranzo (non in silenzio)

13:30-16:30 –Sessione pomeridiana: SEDUTA 11 e revisione del training

- Esercizi e contenuti della seduta 11
- Riflessioni e commenti sul training e cerimonia di chiusura

16.30 –Termine del training

Tages Onlus

Via della Torretta, 14 – Firenze, 50137
Tel. 055 679037 ; Email info@tagesonlus.org
www.tagesonlus.org