



**RAFFORZARE L'ADULTO SANO:
DALLA CONSAPEVOLEZZA ALL'AZIONE
NELLA SCHEMA THERAPY BASATA
SUI PUNTI DI FORZA**

Docente: Prof. David P. Bernstein

Referente scientifico: Dott.ssa Melania Lugli

8 ECM

Per informazioni e iscrizioni

email: segreteria@acabs.it

tel. 0522430053



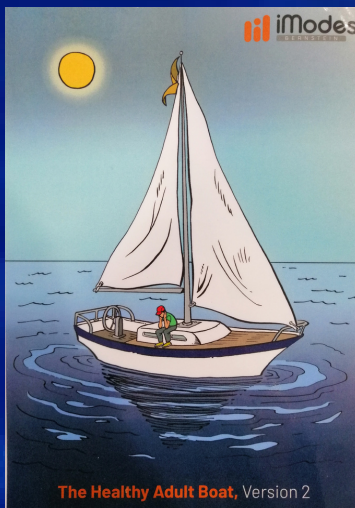
Modes

Dove e quando?

venerdì 27 e sabato 28 marzo 2026

9:00 - 13:00

Online, su piattaforma ZOOM



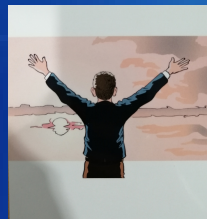
A chi è rivolto?



**Bisogni
emotivi**

**Psicoterapeuti e
specializzandi in
Psicoterapia**

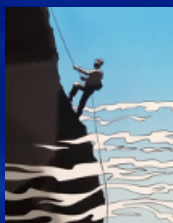
Programma



Il cuore della terapia è costituito da un momento di trasformazione, quando la consapevolezza apre lo spazio alla scelta.

La Schema Therapy basata sui punti di forza (SBST) aiuta i pazienti ad accedere a questa libertà interiore: la consapevolezza consapevole che permette loro di uscire dai vecchi schemi autolesionistici e scegliere modi di vivere più sani e appaganti.

La SBST è un approccio integrato basato su evidenze scientifiche che combina la Schema Therapy, la psicologia positiva, la mindfulness e la psicologia esistenziale. Essa pone l'accento sulla rapida mobilitazione del Modo dell'Adulto Sano, ovvero la capacità interiore di saggezza, equilibrio e azione compassionevole. La SBST consente ai pazienti di riconoscere rapidamente i propri punti di stallo, ovvero i modelli emotivi e comportamentali che li rendono insoddisfatti, e utilizza metodi esperienziali e comportamentali per aiutarli ad andare oltre la loro zona di comfort e ad apportare cambiamenti significativi e gradualmente nella loro vita.



Programma



Il cuore della SBST sono i modes, ovvero stati emotivi distinti che dominano temporaneamente i pensieri, le emozioni e i comportamenti di una persona. I modes sono alla base sia del disagio acuto che dei modelli comportamentali persistenti. Coltivando la consapevolezza consapevole di questi stati, i pazienti imparano a fermarsi, osservare e aprire lo spazio interiore necessario per fare scelte più sane. I punti di forza, ovvero le qualità personali positive che sostengono l'azione e la crescita, diventano quindi il ponte tra consapevolezza e cambiamento, consentendo ai pazienti di soddisfare i bisogni emotivi primari di connessione, autonomia, espressione di sé e gioco.

La SBST rende vividi questi concetti attraverso gli iModes: rappresentazioni evocative e basate su immagini di modes, bisogni, punti di forza e altri concetti chiave. Per questo workshop online, i partecipanti utilizzeranno l'app iModes, una piattaforma digitale sicura e conforme al GDPR che dà vita a queste immagini. Con un semplice link fornito all'inizio, i partecipanti possono accedere e utilizzare le immagini sul proprio dispositivo per completare esercizi guidati e interattivi durante le sessioni.



Programma

Questo workshop esperienziale di due giorni inizia con l'anima dell'SBST - coltivare la consapevolezza e la compassione - e passa poi alla pratica basata sulle competenze. I partecipanti sperimenteranno come le immagini, le metafore e l'apprendimento esperienziale accelerano l'intuizione, rafforzano l'Adulto Sano e motivano i pazienti a compiere nuovi passi fuori dalla loro zona di comfort.

Sviluppato e sperimentato nei Paesi Bassi, la SBST ha mostrato risultati promettenti e attualmente è in corso una sperimentazione clinica online su larga scala in Brasile. Insieme, questi studi stanno costruendo una base di prove sempre più solida a favore della SBST come approccio breve, adattabile ed efficace per un profondo cambiamento psicologico.

Aperta a terapeuti Schema Therapy e professionisti di diversi orientamenti, questa formazione offre sia la profondità della pratica riflessiva che la chiarezza di strumenti terapeutici concreti, consentendo ai terapeuti di rafforzare l'Adulto Sano nei loro pazienti.



Al termine di questo workshop, i partecipanti saranno in grado di:

- 1. Applicare il concetto SBST di libertà interiore per aiutare i pazienti a compiere scelte consapevoli e più salutari.**
- 2. Identificare e lavorare con i modes come stati emotivi che determinano pattern disfunzionali, utilizzando la consapevolezza basata sulla mindfulness e la mappatura dei modes.**
- 3. Integrare modes, bisogni e punti di forza in un quadro esperienziale unificato per rafforzare l'Adulto Sano.**
- 4. Utilizzare immagini, consapevolezza e l'app iModes per aiutare i pazienti a scoprire e sviluppare i propri punti di forza.**
- 5. Applicare tecniche esperienziali e comportamentali che motivino i pazienti ad andare oltre la loro zona di comfort verso un cambiamento attivo e basato sui punti di forza.**

Obiettivi formativi



Info ed iscrizioni



Quota di partecipazione

- Tariffa ordinaria: 150 euro
- Tariffa agevolata studenti AcaBS (sconto 20%): 120 euro
- Tariffa agevolata docenti AcaBS (sconto 10%): 135 euro

IBAN INTESTATO A RBT S.R.L.:
IT42Y0348801601000000029559
CAUSALE: Workshop esperienziale
Rafforzare l'Adulto Sano A.A. 2026
L'iscrizione soggetta all'invio del
Modulo di
Iscrizione unitamente alla copia del
bonifico al seguente indirizzo email:
segreteria@acabs.it

Modalità di iscrizione

