

Corso online: Educazione razionale emotiva

Partenza del corso 18 ottobre 2012

Autore Mario Di Pietro

Tutor Elena Bassi

Destinatari: Per tutti

Presentazione

I fruitori di questo corso saranno guidati verso la comprensione dei meccanismi che determinano l'insorgere e il perdurare di quelle emozioni nocive che sabotano il nostro benessere personale.

Si tratta un percorso di auto-rieducazione emotiva che consentirà di apprendere come trasferire nella vita di ogni giorno alcune procedure miranti a massimizzare emozioni positive e a minimizzare l'impatto di quelle negative.

Per chiunque voglia migliorare la qualità della propria vita affettiva e relazionale; particolarmente utile a insegnanti, genitori, educatori professionali e studenti di psicologia o psicologi che non conoscano i principi di base della Psicologia Razionale Emotiva Comportamentale.

Argomenti

Modulo 1 Introduzione all'Educazione Razionale Emotiva

Obiettivi: Approfondire alcune conoscenze sulle emozioni primarie e quelle derivate. Introduzione alla concezione delle emozioni secondo la Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) di Albert Ellis Individuazione dei principali meccanismi mentali che determinano la qualità e l'intensità delle emozioni.

Contenuti:

- Soddisfazione nella vita e obiettivi personali
- Le quattro emozioni principali
- L'intelligenza emotiva
- I 5 componenti dell'intelligenza emotiva
- Ancora sulla gestione delle emozioni: tollerare le frustrazioni e l'accettazione di sé
- L'origine delle nostre emozioni
- Le emozioni possono danneggiare la salute?
- L'ABC delle emozioni
- Le basi della terapia comportamentale razionale-emotiva
- L'emergere dell'educazione razionale-emotiva
- L'ABC dei nostri pensieri, sentimenti, comportamenti
- Modello ABC dell'emozione
- Pensieri utili e pensieri dannosi
- I pensieri irrazionali e dannosi: le pretese assolute
- Altri pensieri irrazionali e dannosi: cinque pensieri estremi

Modulo 2: Autoanalisi delle nostre emozioni

Obiettivi: Apprendimento della distinzione tra un problema emozionale da un problema pratico e di alcune procedure per gestire meglio le vostre emozioni, come darsi un obiettivo emotivo, usare un linguaggio coerente con l'auto-regolazione emotiva, ricorrere a immagini mentali, praticare tecniche di respirazione profonda e di rilassamento muscolare e capire come migliorare la prevenzione e la gestione dello stress.

Materiali: dispense di studio.

Contenuti:

- Individuare le doverizzazioni nel modo di pensare
- L'origine dei nostri atteggiamenti mentali e convinzioni irrazionali
- Pensieri utili contro pensieri dannosi - Il caso di Luca
- Il caso di Federica
- Le tre principali emozioni spiacevoli
- !! Punti chiave da ricordare !!
- Controllare e gestire le proprie convinzioni, gli atteggiamenti mentali e le emozioni
- Affrontiamo i nostri problemi emozionali prima dei problemi pratici
- Porsi un obiettivo per le proprie emozioni
- Sostituire le emozioni dannose con quelle salutari
- Sostituire le doverizzazioni e le pretese assolute con preferenze e desideri
- Usare un linguaggio emozionalmente corretto
- Due esercizi di immaginazione mentale

- Usare affermazioni razionali di fronteggiamento
- Distrazioni e svaghi
- Praticare la respirazione diaframmatica profonda
- Sintesi di alcuni metodi per conseguire un modo di pensare più razionale e una vita soddisfacente
- Individuare, attaccare e sostituire i propri pensieri dannosi

Modulo 3 Mettiamo in discussione le nostre convinzioni irrazionali

Obiettivi: questo modulo insegna alcune conoscenze specifiche, capacità e metodi per individuare e attaccare le proprie convinzioni irrazionali e le distorsioni cognitive, consentendo di raggiungere e aumentare la soddisfazione ed il successo personali.

Contenuti:

- Mettere in discussione gli atteggiamenti mentali
- Individuare le convinzioni e gli atteggiamenti mentali irrazionali
- Domande per individuare le convinzioni e gli atteggiamenti mentali irrazionali
- Come mettere in discussione le convinzioni e gli atteggiamenti mentali irrazionali
- Metodi di attacco e domande per screditare le convinzioni e atteggiamenti mentali irrazionali
- Gli effetti della confutazione: nuove emozioni e comportamenti
- Un esempio concreto
- La bassa tolleranza alla frustrazione
- Pensare positivo
- Le convinzioni irrazionali di base e distorsioni cognitive
- Le undici convinzioni irrazionali di base
- Problemi emozionali secondari: come evitare di crearli
- Distorsioni cognitive ed errori di pensiero da evitare

Modulo 4 Strategie per la gestione di stati emotivi spiacevoli

Obiettivi: Quest'ultima parte è dedicata alla comprensione e al superamento di specifici stati di disagio emotivo. Non ha finalità terapeutiche, pur descrivendo situazioni sia cliniche che sub-cliniche.

Contenuti:

- Disturbo da panico
- Agorafobia
- Fobia sociale
- Fobia specifica
- Disturbo Ossessivo-Compulsivo
- Ipocondria
- Disturbo dell'Adattamento con Ansia
- Aiutate voi stessi
- Gestione della collera
- Collera: un problema o un disturbo?
- Collera: miti e realtà
- La minaccia verso il proprio valore personale come fonte di collera
- Consigli per gestire la collera
- Come affrontare la depressione
- Disturbo distimico
- Disturbo depressivo maggiore
- Disturbo Bipolare (maniaco depressivo)
- Disturbo ciclotimico (ciclotimia)
- Disturbo dell'Adattamento con depressione
- Le perdite spesso scatenano depressione
- Accettare una grave perdita
- Aumentiamo la nostra autostima aumentando l'accettazione di noi stessi
- La bassa accettazione di sé come causa di depressione
- Aiutatevi contro la depressione

Materiali Dispense di studio.

Metodologia didattica

Discussione tramite forum con tutor disciplinare sulle tematiche affrontate nel modulo: dubbi, richieste di ulteriori chiarimenti, eventuali difficoltà e successi nell'applicazione del metodo nella vita quotidiana. Nei casi in cui è gradito, la tutor suddividerà i corsisti in gruppi che portino avanti discussioni specifiche secondo il modello presentato.

Per informazioni:

Segreteria organizzativa

Centro Studi Erickson

Via del Pioppeto 24, Fraz. Gardolo - 38121 Trento

Tel. 0461 950747- Fax 0461 956733

E-mail: formazione@erickson.it