

**Proposta di Laboratorio per gli studenti del
Corso Di Laurea in Tecnica Della Riabilitazione Psichiatrica**

**Terapie di terza generazione per la disregolazione emotiva:
l' Emotion Efficacy Training (EET)**

L'**Emotion Efficacy training** è una terapia di terza generazione che unisce la terapia di accettazione e impegno (ACT), la terapia comportamentale dialettica (DBT), e la terapia dell'esposizione. E' un protocollo breve sviluppato dalla Dott.ssa Aprilia West e dal Dr. Matthew McKay (New Harbinger Press, 2016).

L'EET aiuta le persone a imparare a rispondere in modo più intenzionale, flessibile e creativo a emozioni intense, che portano ad agiti distruttivi e autolesivi. La formazione delle competenze è altamente esperienziale e si basa sulla tecnica dell'esposizione. Numerosi studi suggeriscono che l'EET è efficace per aumentare in modo significativo la regolazione delle emozioni, la tolleranza al disagio, l'aumento dell'azione basata sui valori e altro ancora.

L'intervento è presentato e manualizzato in due pubblicazioni

-Emotion Efficacy Therapy: A Brief Exposure-Based Treatment for Emotion Regulation Integrating ACT & DBT, a cura di Aprilia West e Matthew Mc Kay.

-What You Feel Is Not All There Is, a cura di Aprilia West e nella forma di manuale self-help.

A CHI E' RIVOLTO E DI COSA SI TRATTA: l'EET si applica in contesti individuali e di gruppo. Si tratta di un protocollo breve che prevede 8-10 incontri per completare il programma riabilitativo. Si applica con utenti che presentano disregolazione emotiva, comportamentale, personale, interpersonale. Le abilità che si propone di insegnare per implementare e migliorare la consapevolezza emotiva sono:

- Cavalcare l'onda emotiva
- Azione basata sui valori
- Rilassamento
- Calma
- Pensieri alternativi
- Accettazione della realtà
- Distrazione
- Pausa (time-out)

DURATA: si propone laboratorio teorico-esperienziale per studenti del 2°/3° anno del Corso di Laurea in Tecnica della Riabilitazione Psichiatrica della durata di 6 ore di formazione.

PROGRAMMA:

Costrutto di Efficacia Emotiva di Aprilia West
Struttura del protocollo di Emotion Efficacy Therapy
Abilità EET di consapevolezza emotiva
Abilità EET di azione basata sui valori
Abilità EET di rilassamento
Abilità EET di calma
Abilità EET di pensieri coping
Abilità EET di accettazione radicale
Abilità EET di distrazione
Abilità EET di time-out
Suggerimenti pratici per la formazione dei gruppi
Modalità di esposizione guidata
Strategie di conduzione
Role Playing: modalità partecipante in plenaria ; modalità conduttore a piccoli gruppi

CONDUTTRICE: Dott.ssa Giada Barbi (CV allegato)