

### **Antonio D'Ambrosio - Il training breve CBT di gruppo per aumentare la resilienza**

La Resilienza è un costrutto complesso, assume in sé la capacità di riuscire a riorganizzare la propria esistenza, la voglia di volersi rialzare e ricominciare, recuperando la forza che si ritrova in sé stessi per poter vivere superando i propri timori e senza abbattersi dinanzi alle avversità della vita.

Lo scopo del corso è quello che può essere appreso nelle varie dimensioni che la rappresentano: la dimensione psicologica, la dimensione biologica e quella ecologica, che si compenetrano tra loro in un modello interazionale reciproco.

Il riferimento epistemologico specifico è cognitivo-comportamentale insieme a quello derivante dalla psicologia positiva. Il training è stato concepito per l'uso in quei gruppi di soggetti particolarmente esposti a maggior rischio di stress ( es. personale sanitario, militari ecc.)

Sono illustrate in maniera dettagliata le sue qualità specifiche: la flessibilità, l'autoefficacia, l'ottimismo, la gratitudine, l'empatia. Verranno illustrati i concetti di benessere, la prevenzione del burnout, l'identificazione dei costrutti cognitivi disfunzionali e le tecniche di rilassamento.

Il corso sarà improntato sull'adattamento italiano del Master Resilience Training dell'Usa Army (6 incontri) in maniera pratica ed interattiva, con l'uso di materiale video associando il relativo work book per i pazienti, questo protocollo è stato sottoposto ad una sua verifica sperimentale, pubblicato su Intern. J.Psych. and Brain Science nel 2021.