



# Psycho Therapy Skill

## Gruppo di skills training-modello DBT

La **Dialectical Behaviour Therapy** è un efficace trattamento per persone che hanno difficoltà a controllare emozioni e comportamenti. Il suo scopo è sostituire comportamenti problematici con comportamenti validi attraverso l'apprendimento di **abilità pratiche (skills)** suddivise in quattro moduli.

### A chi si rivolge?

A chi ha difficoltà ad affrontare i cambiamenti  
A chi sperimenta oscillazioni ed emozioni estreme.  
A chi ha comportamenti impulsivi.  
A chi sente un senso di vuoto.

#### 1. Mindfulness

Allenare la mente a restare nel presente, osservando la realtà senza giudizi, per ridurre la sofferenza e aumentare la felicità.

#### 2. Tolleranza della sofferenza

Affrontare le crisi senza peggiorarle, accettando la realtà e trovando modi per andare avanti nonostante il dolore.

#### 3. Regolazione emotiva

Riconoscere, comprendere e gestire le emozioni per ridurre l'impatto negativo e rafforzare la resilienza emotiva.

#### 4. Efficacia interpersonale

Comunicare con assertività per soddisfare i propri bisogni, costruire relazioni sane e mantenere l'equilibrio nei rapporti.

### PROGRAMMA:

- **colloquio individuale** di definizione degli obiettivi dell'intervento terapeutico
- **10 incontri** a cadenza settimanale online (Zoom)
- a partire dal **27.04.2026**, il **lunedì** dalle **13:00** alle **14:15**
- **2 terapeute specializzate** in DBT