



# CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA

## Scuola Quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale

Riconosciuta dal M.I.U.R. con D.D. n. 214 del 16/11/2000

Affiliata all'A.I.A.M.C.

(Associazione Italiana Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva)

Con rilascio di certificazione internazionale da parte  
dell'E.A.B.C.T.

(European Association for Behavioural and Cognitive Therapies)

Italian Chapter by A.B.A.I.

(Applied Behavior Analysis international)

---

## Corso Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Il corso si terrà presso il CPC di Pescara i giorni:  
24-25 Novembre 2017

L'**Acceptance and Commitment Therapy**, In altre parole "*Terapia di accettazione e di impegno nell'azione*" è un approccio di terapia cognitivo-comportamentale di terza generazione di notevole efficacia per il trattamento anche di patologie gravi. Si ispira alla Mindfulness Therapy in quanto si pone come obiettivo quello di esercitare l'accettazione consapevole come strumento di conoscenza.

Infatti questa terapia si basa su due pilastri fondamentali: **accettazione** cioè apprendere ad accogliere, in modo non giudicante, la realtà interna invece di negarla o evitarla attivando reazioni e comportamenti disadattivi; e **impegno** ad agire coerentemente nel mondo reale, in linea con i propri valori ed obiettivi personali invece di perdersi in comportamenti impulsivi o nell'evitamento.

L'obiettivo dell'ACT non è la riduzione dei sintomi ma la modificazione profonda della relazione che abbiamo con i nostri pensieri disfunzionali e le nostre emozioni negative. Questo si traduce in una riduzione del malessere dovuta ad un cambiamento di prospettiva valoriale e miglioramento della qualità della vita.



**Giovanni Miselli**

Presidente dell'Associazione ACT Italia

Per informazioni:

Indirizzo: Via Renato Paolini, 102. 65104 Pescara (PE)

Tel: 085-4211986

E-mail: [info@centro-psicologia.it](mailto:info@centro-psicologia.it)

Sito: [www.centro-psicologia.it](http://www.centro-psicologia.it)