# Modulo specialistico con laboratorio: Tecniche psicofisiologiche per il rilassamento e l’empowerment

## Prof. Davide Crivelli

***OBIETTIVI DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

*Obiettivi del corso*

Il corso intende offrire una panoramica teorico-metodologica e un’occasione di sperimentare le principali applicazioni delle tecniche psicofisiologiche per il rilassamento e il potenziamento funzionale in relazione ai principali processi cognitivi ed emotivi.

Con l’intento di promuovere un apprendimento esperienziale, le riflessioni sui meccanismi d’azione e le norme per l’utilizzo delle principali pratiche d’intervento saranno accompagnate da esercitazioni con tecniche e strumenti psicofisiologici.

*Risultati di apprendimento attesi*

*Conoscenza e comprensione* - Al termine del corso, lo studente conoscerà i principi generali di metodo e le principali tecniche psicofisiologiche di intervento per l’empowerment delle abilità di rilassamento e gestione dello stress, nonché delle abilità di regolazione emotiva e attentiva-cognitiva.

*Capacità di applicare conoscenza e comprensione* - Lo studente sarà in grado di riflettere criticamente su potenzialità e limiti delle diverse tecniche, di selezionare il piano di intervento più funzionale per un dato contesto applicativo e per una popolazione target di riferimento, e di implementare le tecniche selezionate in un piano di lavoro orientato alla persona a partire da una fase di assessment e definizione del profilo funzionale e cognitivo-affettivo dell’utente.

*Autonomia di giudizio, Abilità comunicative* - Sarà inoltre in grado di strutturare un’idea progettuale a partire da un’analisi critica dell’esistente, concretizzarla in una proposta di intervento innovativa e definite modalità di comunicazione adeguate al target per cui tale intervento è pensato.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

In una prospettiva di connessione tra mente e corpo, la promozione del benessere e il potenziamento del profilo affettivo/cognitivo in contesti di normalità e di avvicinamento alla patologia possono beneficiare di strumenti e tecniche integrate di natura psicofisiologica.

Durante il corso saranno affrontati in modo critico i principi di funzionamento e le ricadute applicative delle principali tecniche psicofisiologiche utilizzate per facilitare il rilassamento e un maggiore controllo delle proprie risposte fisiologiche (e.g. biofeedback, tecniche di rilassamento), e per promuovere una più profonda consapevolezza corporea o potenziare e recuperare le abilità cognitive come concentrazione e attenzione (e.g. neurofeedback, tecniche di embodied awareness).

Saranno inoltre presentate e sperimentate direttamente le procedure per il corretto utilizzo di tecniche e strumenti psicofisiologici e le pratiche derivate in contesti d’intervento psicologico.

Si affronteranno infine i temi della progettazione e della programmazione d’interventi psicofisiologici con finalità di potenziamento, promozione del benessere e gestione dello stress.

Il programma del corso sarà strutturato nelle seguenti unità:

Unità 1 – Introduzione alla psicofisiologia applicata

1.1 Origini, fondamenti e definizione dell’approccio

1.2 Cenni pratici di fisiologia e anatomia

1.3 Ambito e struttura di un intervento di psicofisiologia applicata per la promozione del rilassamento e l’empowerment cognitivo-affettivo

1.4 L’oggetto dell’intervento: il sistema mente-corpo

1.5 Tra autoconsapevolezza e autoregolazione

Unità 2 – Assessment

2.1 Definizione, obiettivi, struttura e setting dell’assessment psicologico e neuropsicologico

2.2 Strumenti e test psicometrici e neuropsicologici per l’assessment

2.3 Strumenti carta-matita, osservativi e computerizzati

2.4 Definizione, obiettivi, struttura e setting dell’assessment psicofisiologico

2.5 Target dell’assessment psicofisiologico

- Marcatori di attivazione somatica, simpatica e parasimpatica, controllo centrale del sistema nervoso somatico e autonomo

- Attività elettrodermica: rilevazione e valutazione

- Attività cardiovascolare: rilevazione e valutazione

- Attività elettromiografica: rilevazione e valutazione

- Risposta fisiologica da stress, assessment reattività e recupero psicofisiologico

- Metodi per l’induzione di risposte affettive e stressor cognitivi

Unità 3 – Intervento

3.1 Ideazione e progettazione di piani di intervento con tecniche psicofisiologiche

3.2 La tecnica biofeedback

- Obiettivo e finalità della tecnica

- Principi di funzionamento e ricadute applicative

- Procedure di corretto utilizzo e linee guida

- Protocolli applicati

3.3 La tecnica neurofeedback

- Obiettivo e finalità della tecnica

- Principi di funzionamento e ricadute applicative

- Procedure di corretto utilizzo e linee guida

- Protocolli applicati

3.4 Le tecniche di rilassamento basate su respirazione e contrazione muscolare

- Obiettivo e finalità delle tecniche

- Principi di funzionamento e ricadute applicative

- Procedure di corretto utilizzo e linee guida

- Protocolli applicati

3.5 Le tecniche di consapevolezza corporea e mentale

- Obiettivo e finalità delle tecniche

- Principi di funzionamento e ricadute applicative

- Procedure di corretto utilizzo e linee guida

- Protocolli applicati

Unità 4 – Valutazione di efficacia

4.1 Procedure e disegni di valutazione di efficacia

4.2 Richiami di statistica applicata

4.3 Prospettiva di intervento evidence-based

***BIBLIOGRAFIA***

Il materiale di riferimento relativo alle tematiche affrontate sarà indicato in occasione degli incontri e sarà reso disponibile sulla piattaforma Blackboard. Lo studente si preparerà attraverso lo studio degli appunti delle lezioni, il completamento di attività pratiche esperienziali, l’analisi critica e la rielaborazione di materiali integrativi (articoli scientifici) inseriti sulla piattaforma Blackboard.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Gli obiettivi didattici del corso saranno perseguiti tramite momenti di lezione frontale, esercitazioni pratiche su tecniche e strumenti psicofisiologici e protocolli di valutazione ed intervento per il potenziamento e la promozione del rilassamento, simulazioni e attività di approfondimento in piccolo gruppo.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

*Metodo di valutazione*

Gli apprendimenti teorici e pratici saranno vagliati tramite la valutazione di un progetto di intervento sviluppato e scritto in piccolo gruppo (elaborato di gruppo), una relativa presentazione orale, e la simulazione di un incontro esemplificativo dell’intervento.

*Criteri di valutazione*

Ai fini della valutazione e del giudizio finale di approvazione concorreranno la pertinenza dell’utilizzo delle tecniche psicofisiologiche selezionate, l’uso appropriato della terminologia specifica, la strutturazione argomentata e coerente del progetto, la fattibilità della proposta e la capacità di intercettare possibili aree di intervento, e la capacità di presentare in modo efficace la propria idea progettuale.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

*Prerequisiti*

Lo studente dovrà possedere conoscenze di base in relazione ai modelli e agli strumenti propri delle neuroscienze e in relazione all’approccio della psicologia positiva e delle neuroscienze del benessere.

*Orario e luogo di ricevimento*

Il Prof. Davide Crivelli riceve gli studenti in aula al termine delle lezioni e presso il Dipartimento di Psicologia su appuntamento concordato via e-mail (*davide.crivelli@unicatt.it*).