

4

EN CO NT RO

5 . 6 março

VIRTUAL

A P T C

2021

psychotherapy in
challenging times
and contexts

WORK SHOPS

March 5

Sara Albuquerque

Grief: Conceptualization and intervention

Robyn Walser

Treating trauma with ACT:
Revitalizing interrupted lives

March 6

Jorge Gato

Affirmative intervention with LGBTQ people

Nicola Petrocchi

The Compassion Focused Therapy approach to deal
with shame-based difficulties in sexual minorities

support

 **CINEICC**
Center for Research in
Neuropsychology and Cognitive Behavioral Intervention

 **APTC**
Associação Portuguesa de
Terapia do Comportamento

4

EN CO NT RO

5 . 6 março

VIRTUAL

A P T C

2021

March 5 | 09.30 – 13.30

Luto: Concetualização e intervenção

Sara Albuquerque

Consulta do Luto no Centro Clínico PIN, Lisboa

A morte, o que muitas vezes evitamos olhar, impõe-se nos dias de hoje. Perante as circunstâncias atuais, é inevitável abordarmos a complexidade do processo de luto. Neste workshop procura-se em primeiro lugar focar a concetualização do Processo de Luto (o que é, que tipologias existem), mediadores/fatores de risco para o desenvolvimento de luto complicado, assim como especificidades dos lutos no âmbito da pandemia por COVID-19. Serão também abordadas as características do processo de luto ao longo do ciclo da vida, desde a infância à idade adulta. Finalmente, os participantes serão também dotados de orientações ao nível da intervenção no luto que, tendo por base a importância da regulação emocional no âmbito de uma relação terapêutica segura, preconiza a integração da vivência intrapessoal, que implica a focalização na experiência interna (manifestações cognitivas, somáticas, comportamentais), da vivência interpessoal, que implica a reorganização da relação com o meio (potenciando os recursos da rede de apoio natural da pessoa), e, finalmente, da vivência existencial, que implica a reformulação de significados emocionais.

4

EN CO NT RO

5 . 6 março

VIRTUAL

A P T C

2021

March 5 | 15.00 – 19.00

Treating trauma with ACT: Revitalizing interrupted lives

Robyn Walser

University of California & Bay Area Trauma Recovery Clinical Services, USA

Acceptance and commitment therapy (ACT) is a principle-based behavioral intervention that addresses human suffering from a mindful and compassionate perspective. While ACT has been applied to a wide variety of problems, it's especially powerful for treating trauma. Trauma is experienced by nearly half the population and is a key factor for psychological difficulties in many who present to psychotherapy. The painful emotional experiences found in the fallout of trauma often leads to symptoms of PTSD, depression and anxiety, and other issues related to life functioning, including a variety of behavioral problems ranging from substance abuse to relationship dysfunction. ACT seeks to reduce rigid attempts to control negative emotions and thoughts associated with trauma by fostering acceptance through mindfulness and defusion techniques. ACT revitalizes client lives by defining personal values and committing to taking actions guided by those values. The ultimate goal in ACT is to support clients in recovery through increasing psychological and behavioral flexibility in the service of a meaningful life. In this online course, you will: learn to apply ACT principles to trauma, discover the power of the therapeutic relationship in the context of trauma, review the research on treating trauma with ACT, learn to navigate clients challenges that are specific to trauma.

[EN] Workshop in English

4

EN CO NT RO

5 . 6 março

VIRTUAL

A P T C

2021

March 6 | 09.30 – 13.30

Intervenção afirmativa com pessoas LGBTQ

Jorge Gato

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto

As/os psicólogas/os desempenham um papel importante na intervenção com pessoas LGBTQ nos diversos contextos de prática profissional, devendo utilizar o conhecimento científico e técnico disponível para afirmar a diversidade no que diz respeito à orientação sexual e à identidade de género. Os seus contributos são assim essenciais na promoção da mudança social e diminuição do estigma, dos preconceitos e a da discriminação que afetam a saúde e o bem-estar das pessoas LGBTQ. Nesta medida, a intervenção afirmativa com pessoas LGBTQ é aquela que se centra na remoção do estigma. Começando por uma exploração dos diversos componentes da "identidade sexual" e das formas não lineares como estes se combinam, propomos em seguida uma abordagem das competências das e dos terapeutas afirmativos/as, no âmbito de uma intervenção afirmativa e culturalmente competente, nas suas três vertentes: conhecimento, técnica e atitudes/valores pessoais.

[PT] Workshop in Portuguese

4

EN CO NT RO

5 . 6 março

VIRTUAL

A P T C

2021

March 6 | 15.00 – 19.00

The Compassion Focused Therapy approach to deal with shame-based difficulties in sexual minorities

Nicola Petrocchi

John Cabot University, Compassionate Mind Italia, Rome, Italy

Sexual minorities face unique experiences (e.g., stigma, discrimination) related to their sexual minority identity, which make them particularly prone to develop mental difficulties connected to high levels of shame, internalized stigma and self-criticism. In particular, research is increasingly suggesting that LGB individuals might struggle with developing a sense of “inner safeness” and tend to experience difficulties in generating a compassionate attitude towards themselves and others, and be open to the compassion coming from others. In this workshop we will explore how compassion focused therapy, a modern evolutionary and biopsychosocial psychotherapeutic approach, conceptualizes the mental difficulties that LGB individual might experience. In particular, we will explore how internalized homonegativity and its complex link to shame and self-criticism. Through instructions, experiential practices and reflective exercises we will show the core component of CFT and, in particular, how developing a sense of inner safeness through compassion and self-compassion counteracts the pathogenic effects of shame and self-criticism and promotes flourishing.

[EN] Workshop in English