

Primo livello – Principi di Pain Management (Modulo 1-2)

Modulo 1 (da remoto)

SABATO MATTINA (8.30-12.30):

- Introduzione, presentazione del percorso e punti chiave per un apprendimento efficace
- Riconoscere meccanismi del dolore incluso dolore nociplastico e valutazione
- La valutazione completa biopsicosociale e suoi elementi chiave
- Utilizzo di questionari
- Parte pratica (breakout rooms)

SABATO POMERIGGIO (13.30-17.30):

- Relazione tra dolore cronico e stress (stress-induced analgesia vs hyperalgesia)
- Dolore, stress, emozioni, sistema nervoso autonomo e meccanismi di sopravvivenza (fisiologia e neuroscienze)
- Parte pratica esperienziale: riconoscere i segnali del corpo e i propri meccanismi automatici

DOMENICA MATTINA (8.30-12.30):

- Introduzione ai modelli evidence-based usati nella Gestione del Dolore PARTE1:

FORM ACTION

- ✓ Fear avoidance model e esposizione graduale: teoria ed esercitazioni
- ✓ Boom and Bust e “window of tolerance”
- ✓ Il modello ABC per la gestione delle attività - teoria ed esercitazioni

DOMENICA POMERIGGIO (13.30-17.30):

- Introduzione ai modelli evidence-based usati nella Gestione del Dolore PARTE2:
 - ✓ Sessione con la Psicologa del Dolore - Sheena Rydings (il ruolo delle Teorie Cognitive-Comportamentali nel Pain Management)
 - ✓ Modello cognitivo-comportamentale di ultima generazione (Acceptance and Commitment Therapy)
- Parte pratica: Befriending the body – come tornare al corpo e alla consapevolezza dell’esperienza interna

Modulo 2 (in presenza Torino)

VENERDI’ MATTINA (8.30-12.30):

- Riflessioni sul modulo precedente e Q&A
- Mindfulness, neuroscienze e dolore - teoria
- Tecniche pratiche di base per la Gestione del Dolore PARTE 1:
 - ✓ Pain education e le sue limitazioni
 - ✓ Pacing

VENERDI’ POMERIGGIO (13.30-17.30):

- Tecniche pratiche di base per la Gestione del Dolore PARTE 2:
 - ✓ Stress-management

FORM ACTION

- ✓ Tecniche/pratiche Mindfulness applicate al Pain Management
- ✓ Tecniche somatiche di auto-regolazione emozionale

SABATO MATTINA (8.30-12.30):

- Il ruolo del linguaggio nella terapia
- Stili coaching
- Sessione con la Psicologa del Dolore - Sheena Rydings (principi di motivational interviewing)

SABATO POMERIGGIO (13.30-17.30)

- Principi di motivational interviewing parte pratica: role playing e lavori di gruppo
- Presentazione e discussioni di alcuni casi di pazienti con patologie dolorose complesse e comorbidita' e applicazione delle tecniche apprese

DOMENICA MATTINA (8.30-12.30):

- Comportamenti tipici: evitamento e iperfunzionalita' (e cognitive fusion)
- Neurodiversita' e neurodivergenza
- Il ruolo del trauma nel paziente con dolore cronico
- Il paziente ad alta complessita' psicologica (Psicologa Sheena Rydings)

DOMENICA POMERIGGIO (13.30-17.30):

- Trauma, guarigione e neuroplasticita'



FORM ACTION

- Come gestire una sessione di Pain Management e come gestire momenti di difficoltà col paziente – principi
- Presentazione e discussione di alcuni casi di pazienti con patologie dolorose complesse e comorbidity e applicazione delle tecniche apprese
- Come formulare un programma di Pain Management di base
- Questionario ECM