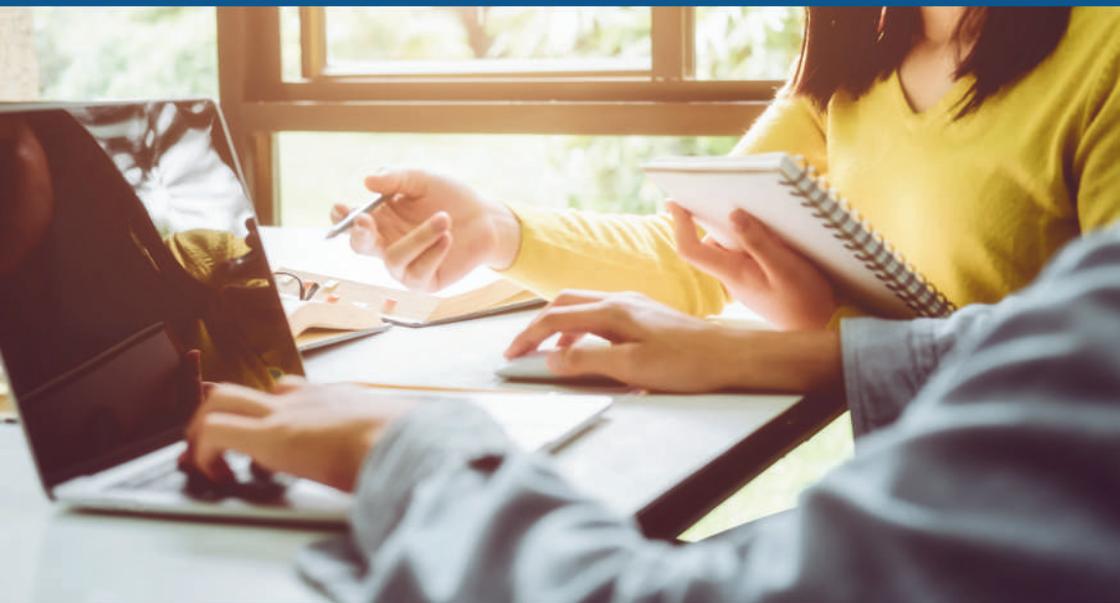


# **SCRIVERE PER CURARE: LA SCRITTURA DI SÉ COME STRUMENTO TERAPEUTICO**

***"SCRIVERE CI PERMETTE  
DI AVVICINARCI  
A NOI STESSI"***

**Corso in modalità FAD con  
accreditamento ECM (16,5 crediti)**





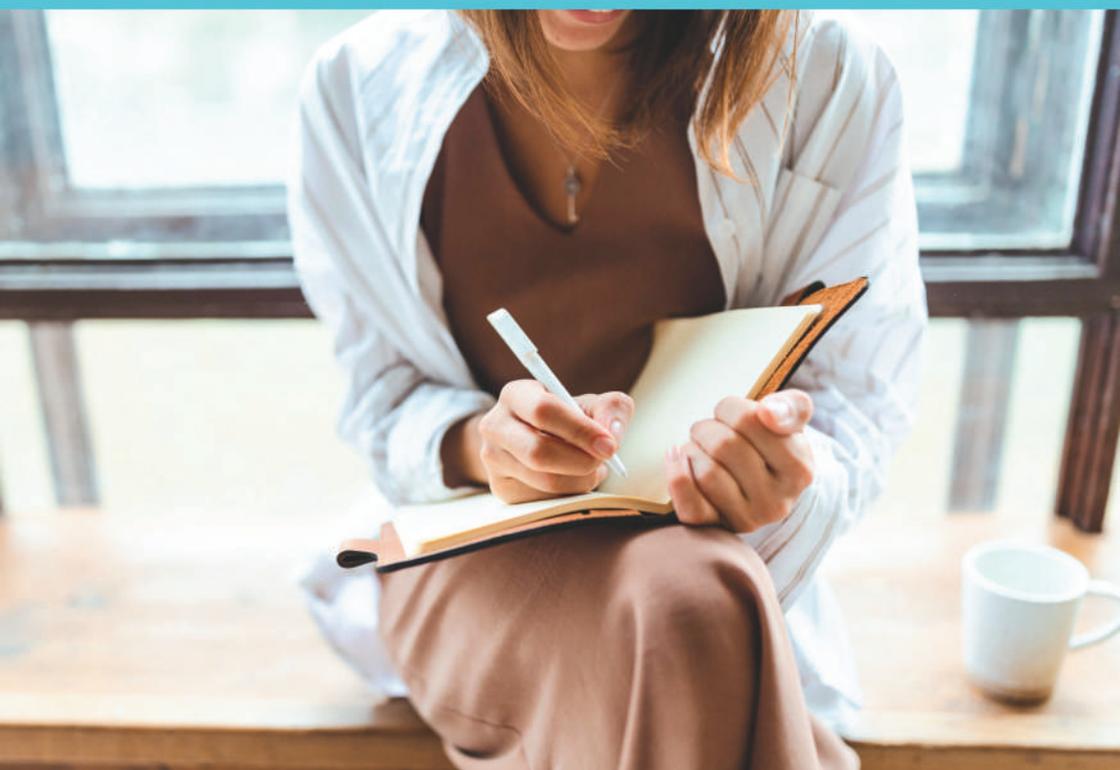
**Negli ultimi decenni, numerose ricerche hanno dimostrato come la scrittura espressiva possa definirsi terapeutica dal momento che genera effetti positivi sulla salute mentale e fisica.**

**Scrivere consapevolmente aiuta a ridurre lo stress, migliorare l'elaborazione emotiva, aumentare la consapevolezza di sé e, soprattutto, integrare un lavoro di cura profondo e duraturo nel tempo.**

**Per i professionisti della salute mentale e fisica, integrare la scrittura terapeutica nella pratica clinica significa:**

**Favorire l'elaborazione del vissuto: il paziente può dare significato alle esperienze, affrontando traumi e difficoltà, riducendo l'impatto di vissuti dolorosi.**

**Migliorare la regolazione emotiva: la scrittura diventa uno strumento per riconoscere e modulare le emozioni, facilitando il processo di guarigione psicologica accorciando i tempi terapeutici.**



**Promuovere il benessere psicofisico: studi scientifici hanno mostrato come le pratiche di scrittura possano ridurre i sintomi di ansia, depressione e addirittura migliorare la funzione immunitaria.**

**Fornire una pratica accessibile e personalizzabile: la scrittura è uno strumento versatile, adatto a diverse fasce di età e condizioni cliniche, utilizzabile sia in setting individuali che di gruppo.**

**Potenziare la comunicazione terapeutica: scrivere come spazio di riflessione tra una seduta e l'altra, favorendo un dialogo più profondo con il terapeuta. La scrittura consente di dare nuovo valore alla pause, perché non siano mai percepite come un tempo vuoto.**



## **Finalità del corso**

Il corso offre competenze teoriche e pratiche, strumenti immediatamente applicabili nella relazione terapeutica, e include in omaggio l'accesso a un'App con un percorso guidato di 90 giorni di scrittura terapeutica, pensato per divenire una risorsa utile per il terapeuta in modo da accompagnare il paziente anche a distanza tra una seduta e l'altra.

A supporto dell'attività clinica, sarà inoltre fornito un vademecum operativo, con un percorso di scrittura già delineato e strutturato in base alle esigenze delle sedute.

# OBIETTIVI FORMATIVI

Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di:

Comprendere le basi teoriche della scrittura terapeutica e i suoi effetti sul benessere psicologico e fisico.

Conoscere le principali tecniche e modalità di applicazione della scrittura terapeutica.

Apprendere le modalità di integrazione della scrittura terapeutica nella pratica clinica, con particolare attenzione ai diversi contesti di intervento (terapia individuale, di gruppo, medicina narrativa).

Sperimentare la scrittura su di sé, promuovendo anche il proprio benessere professionale per favorire la consapevolezza e l'autocura del professionista quindi con un duplice effetto.

Applicare esercizi di scrittura terapeutica per specifici disturbi, come ansia, depressione, traumi.

Acquisire strumenti per valutare l'efficacia della scrittura terapeutica nel percorso di cura.

# STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in tre moduli teorico-pratici, con esercitazioni esperienziali, analisi di casi clinici, strumenti operativi e spazi di confronto.

**Prima giornata - Modulo 1**  
**Sabato 8 novembre, 10:00 – 17:00**  
(con 1 ora di pausa e brevi pause)

**Introduzione  
al corso  
e obiettivi.**

**Esercizio  
guidato  
di scrittura e  
restituzione**

**Tipologie di  
scrittura  
terapeutica:  
panoramica  
teorica con  
esempi e  
bibliografia.**

**Meccanismi  
psicologici e  
neurofisiologici  
della scrittura  
terapeutica**

**Medicina  
narrativa  
per il caregiver,  
il paziente e il  
professionista.**

**Esercizio  
conclusivo.  
  
Restituzione.**

**Seconda giornata - Modulo 2**  
**Sabato 15 novembre, 14:00 – 17:00**  
**(con brevi pause)**

**Introduzione  
alla giornata.**

**Quali pazienti  
possono essere  
trattati con la  
scrittura  
terapeutica  
e in quali contesti:  
la scrittura come  
complemento alle  
terapie tradizionali.**

**Presentazione  
e analisi di  
un caso clinico  
di Paziente  
affetto  
da un disturbo  
d'ansia.**

**Focus su  
un esercizio  
di scrittura.**

**Presentazione  
e analisi di  
1 caso clinico di  
Paziente affetto  
da un disturbo  
depressivo.**

**Quali compiti  
di scrittura  
assegnare  
ai pazienti.**

**Come proporre  
la scrittura  
terapeutica  
ai pazienti.**

**Rischi,  
limiti e  
controindicazioni.**

**Conclusioni  
e feedback.**

**Terza giornata - Modulo 3**  
**Sabato 22 novembre, 14:00 – 17:00**  
**(con brevi pause)**

**Introduzione.**

**Esercizio  
di scrittura.**

**Restituzione  
sull'esercizio  
e il suo  
impatto.**

**Elaborazione  
di un protocollo  
personalizzato  
di scrittura  
terapeutica.**

**Percorso  
bibliografico  
da utilizzare.**

**Domande.  
  
Feedback.**

**Discussione  
comune  
sugli esercizi  
svolti.**

**Casistica.**

**Conclusioni.**

**Questo percorso rappresenta un'opportunità  
concreta per arricchire la pratica clinica con  
strumenti innovativi ed efficaci.**

**Integrare l'esperienza terapeutica con la scrittura  
significa offrire al paziente un percorso più profondo,  
continuativo e personalizzato, potenziando  
l'efficacia dell'intervento terapeutico.**

## Le docenti



**Roberta Bombini**

*Medico Psicoterapeuta*



**Alessandra Perotti**

*Writer coach*

Con il patrocinio di



Con la sponsorizzazione non  
condizionante di

