

# Corso base

## Biofeedback

Concetti base e aspetti applicativi



Aprile - Giugno 2018, Padova

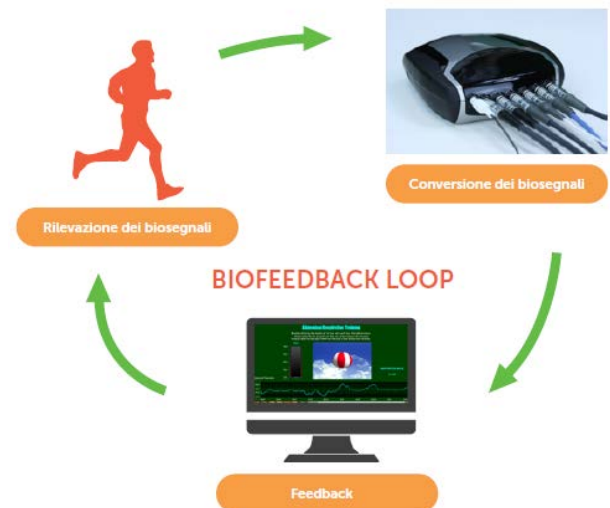


*“Il biofeedback è uno strumento che insegna a modificare la propria attività fisiologica al fine di migliorare la salute o di incrementare le prestazioni professionali, sportive o artistiche.*

*Strumenti estremamente precisi misurano e, in tempo reale, mostrano sul monitor di un computer informazioni riguardo alla propria fisiologia (es. onde cerebrali, frequenza cardiaca, respirazione, tensione muscolare, ecc.). Tali informazioni, anche attraverso cambiamenti nel pensiero, nelle emozioni o nel comportamento, permettono di modificare il funzionamento fisiologico, generando una **riduzione della sintomatologia** legata ad alcuni specifici disturbi, oppure permettendo di **ottenere prestazioni superiori**. Con il progredire dell'apprendimento questi cambiamenti possono mantenersi nel tempo senza la necessità di utilizzare ulteriormente le strumentazioni di biofeedback.”*

Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback, 2008

Il biofeedback permette di “visualizzare” i processi fisiologici “interni” al nostro corpo, innescati dal sistema nervoso, di cui spesso non siamo consapevoli e che non siamo in grado di controllare. Durante una seduta di biofeedback vengono monitorati diversi parametri fisiologici, che le persone imparano a modificare sotto la guida di un professionista specializzato. Attraverso un training di biofeedback è possibile migliorare la propria salute e le proprie prestazioni imparando ad autoregolare le emozioni e le risposte fisiologiche collegate allo stress: il primo passo è diventare consapevoli di una particolare condizione fisiologica e successivamente acquisire le strategie e i comportamenti più efficaci a modificarla.



Il biofeedback è estremamente efficace per il trattamento di quelle condizioni psicofisiche in cui i fattori di stress o psicosomatici giocano un ruolo significativo (ad esempio dolore cronico, ipertensione arteriosa, disturbi d'ansia), così come in ambito non clinico per la gestione dello stress ed il miglioramento della prestazione (sportiva, educativa e lavorativa).

La caratteristica di non-invasività e di assenza di effetti collaterali, il coinvolgimento attivo della persona nel training e la possibilità di generalizzare le abilità apprese al contesto di vita quotidiano, insieme a una sempre più convincente base di scientificità degli interventi costituiscono un notevole punto di forza del biofeedback.

## PRESENTAZIONE DEL CORSO

Il corso base di Biofeedback ha l'obiettivo di formare professionisti qualificati, in grado di operare in tutte le fasi di progettazione, sviluppo, conduzione e valutazione di training di biofeedback.

Il corso si propone di fornire strumenti teorici e pratici, attraverso un percorso formativo che prevede, accanto alla formazione frontale, analisi di casi reali ed esercitazioni durante le quali i partecipanti saranno impegnati in prima persona nell'apprendimento e applicazione della procedura di biofeedback.

I contenuti del corso sono inoltre in linea con il programma previsto dal Biofeedback Certification Institute of America (BCIA) per accedere all'esame ed ottenere la certificazione per il biofeedback. Al termine del corso, i partecipanti potranno scegliere di accertare il livello di competenze acquisito accedendo autonomamente alle prove di certificazione della Federazione Europea di Biofeedback (BFE)\*.

## A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a psicologi e psicoterapeuti, specializzandi in psicoterapia, dottorandi, borsisti, laureati e studenti in Scienze psicologiche, Scienze Motorie o nell'ambito delle discipline mediche e sanitarie (Medici, Fisioterapisti, Odontoiatri, Ostetriche, Osteopati).

## STRUTTURA E DURATA DEL CORSO

Il corso prevede 48 ore di lezione, divise in 3 weekend. Le lezioni si svolgeranno con cadenza mensile, il sabato e la domenica dalle ore 9:00 alle ore 18:00. Il Corso inizierà a partire da aprile 2018 e terminerà a giugno 2018. Le date di ciascun weekend sono indicate nel Programma (sezione seguente).

## OBIETTIVI FORMATIVI

- Acquisire le competenze teoriche e pratiche indispensabili per l'utilizzo del biofeedback nella pratica professionale.
- Registrare accuratamente, valutare ed interpretare i diversi segnali psicofisiologici.
- Conoscere il funzionamento puntuale delle strumentazioni e del software del biofeedback.
- Approfondire gli aspetti applicativi della conduzione di una seduta di biofeedback (tempi, durata, stimoli, modalità di feedback, istruzioni, setting, ...).
- Organizzare e strutturare protocolli di biofeedback adeguati alle richieste e bisogni del paziente/cliente.

## PROGRAMMA

### Weekend 1 SABATO 28 APRILE 2018

09:00 -13:00 Introduzione al biofeedback: definizione, evoluzione e concetti chiave.  
Autoregolazione, Consapevolezza viscerale e Condizionamento operante.  
Principi dell'apprendimento nel biofeedback.

14:00 – 16:00 La catena di registrazione.

-----  
(\*) I criteri definiti dalla BFE per i diversi livelli di certificazione sono consultabili a questo link:  
<http://italy.bfe.org/new/shop-3/certificazioni-bfe/>

16:00 – 18:00 **Esercitazione pratica.** Rilevazione dei principali parametri fisiologici (tono vasomotorio, frequenza cardiaca e respiratoria, tensione muscolare, arousal, temperatura periferica e variabilità cardiaca), esplorazione del segnale grezzo, individuazione degli artefatti.

#### DOMENICA 29 APRILE 2018

09:00 - 13:00 Principali parametri fisiologici: attività muscolare (EMG), conduttanza cutanea (SCL), temperatura (TEMP), respirazione (RESP), attività elettrocorticale (EEG).

14:00 – 16:00 I parametri cardiovascolari: tono vasomotorio (BVP), frequenza (FC) e variabilità cardiaca (HRV).

16:00 – 18:00 **Esercitazione pratica:** Rilevazione dei principali parametri fisiologici (tono vasomotorio, frequenza cardiaca e respiratoria, tensione muscolare, arousal, temperatura periferica e variabilità cardiaca) e valutazione delle misure raccolte e delle differenze intra ed interindividuali emerse.

#### Weekend 2 SABATO 19 MAGGIO 2018

09:00 – 13:00 Lo stress: cosa è e quali conseguenza può avere per la salute dell'individuo. La risposta di stress: risposta fisiologica ed adattiva dell'organismo. I sistemi di regolazione: nervoso, endocrino e immunitario.

14:00 – 16:00 Biofeedback e gestione dello stress.

16:00 – 18:00 **Esercitazione pratica.** Profilo psicofisiologico da stress e valutazione delle rilevazioni a riposo, della reattività e del recupero psicofisiologico.

#### DOMENICA 20 MAGGIO 2018

09:00 – 13:00 Il sistema nervoso periferico: somatico ed autonomo. Dal dolore nocicettivo al dolore neuropatico: fisiopatologia del dolore cronico. Applicazioni del Biofeedback muscolare (EMG).

14:00 – 16:00 Il rilassamento: risposta volontaria dell'organismo. Biofeedback e rilassamento.

16:00 – 18:00 **Esercitazione pratica:** Training di rilassamento con retroazione dei principali parametri fisiologici e particolare attenzione al segnale EMG.

#### Weekend 3 SABATO 16 GIUGNO 2018

09:00 – 13:00 Attività cardiovascolare e sistemi di regolazione. Applicazioni del biofeedback in ambito cardiovascolare.

14:00 – 16:00 Biofeedback e optimal performance

16:00 – 18:00 **Esercitazione pratica:** Autoregolazione tramite retroazione dei principali parametri cardiovascolari in un training di biofeedback.

## DOMENICA 17 GIUGNO 2018

- 09:00 – 13:00 I circuiti neurali.  
Il segnale elettroencefalografico ed i pattern di attività EEG.  
Pattern EEG.  
Applicazioni cliniche e non cliniche del NFB.
- 14:00 – 16:00 Biofeedback e attivazione fisiologica.
- 16:00 – 18:00 **Esercitazione pratica:** Rilevazione del tracciato elettroencefalografico e modificazione del pattern EEG. Esercizi di autoregolazione del livello di attivazione psicofisiologica.

## QUOTA DI ISCRIZIONE

Psicologi e psicoterapeuti: € 1000 + IVA (quota agevolata di € 850 + IVA per coloro che hanno già frequentato un corso BFE)

Laureati, specializzandi, dottorandi e studenti: € 700 + IVA.

È possibile dilazionare il saldo in due rate di pari importo da corrispondere al momento dell'iscrizione ed entro il secondo incontro del corso.

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Si richiede una preiscrizione corredata da Curriculum Vitae da inviare tramite mail all'indirizzo [info@insideperformance.it](mailto:info@insideperformance.it) indicando nell'oggetto "Corso base di Biofeedback". Le preiscrizioni saranno accolte fino al 8 aprile o ad esaurimento dei 20 posti disponibili. Gli interessati riceveranno una mail di conferma dove verrà illustrata la procedura per il pagamento della quota. Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di un minimo di 5 partecipanti.

## ATTESTATO DI FREQUENZA

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza a coloro che avranno partecipato ad almeno l'80% delle lezioni. L'attestato ha validità per gli usi consentiti dalla legge, per esigenze curriculari, concorsuali, di aggiornamento e di qualificazione professionale.

## SUPERVISIONI

I partecipanti che vorranno proseguire il proprio percorso formativo-professionale o accedere a livelli di certificazione BFE più avanzati, possono richiedere ad Inside srl attività di supervisione (individuale o di gruppo).

## DOCENTE

Dott.ssa Marianna Munafò, PhD, Psicologa esperta nella gestione dello stress e delle performance lavorative e sportive, consulente Ferrari Driver Academy, Project Manager e didatta presso Inside srl, Esperto locale e Istruttore BFE per l'HRV biofeedback (Certificazione BFE livello 3 – Biofeedback e HRV Biofeedback).

## SEDE E ISTITUTO

Il Corso si terrà presso la sede di **Inside srl**, sita in Via San Antonio 2/D (Scala B, Piano 1°, int. 6), Selvazzano Dentro, Padova.

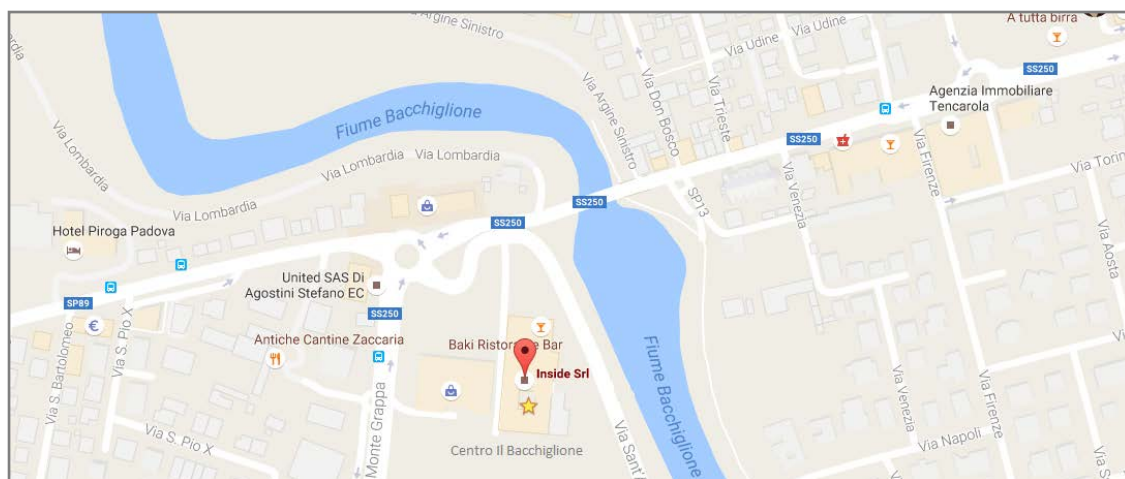
Inside è **centro d'eccellenza certificato dalla Federazione Europea di Biofeedback** (<http://italy.bfe.org/new/about-2/centro-di-eccellenza/>) e partner LIRIPAC dell'Università di Padova per l'organizzazione di attività di Alta Formazione nel campo della psicofisiologia applicata. La filosofia di Inside è centrata sulla convinzione che "Stare bene, Sentirsi bene e Fare meglio" siano condizioni imprescindibili per tutelare la salute dell'uomo nella sua definizione più ampia, indicata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 1986) quale "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non consistente solo in un'assenza di malattia o d'infermità".

## COME RAGGIUNGERCI

**In Treno:** La sede di Inside srl si trova a soli 10 minuti (8 km) dalla stazione di Padova, alla quale è ben collegata grazie alla linea urbana APS n° 12 ed alle linee dei Colli M e TL. Gli uffici di Inside distano solo 8 Km anche dalla stazione ferroviaria di Terme Euganee, dalla quale è possibile prendere la Linea dei Colli M (direzione Padova).

**In bus:** Dalla stazione ferroviaria di Padova prendere l'autobus dell'APS n° 12 (direzione Selvazzano dalla corsia 3) o la linea Colli M o TL (dalla corsia 1) e scendere alla fermata di Via Padova (al numero civico 61), poco prima del ponte in metallo azzurro. Procedere a piedi e, superato il ponte, sulla sinistra è presente il centro "Il Bacchiglione", al cui interno sono situati i locali di Inside srl.

**In auto:** Dal casello di Padova Ovest seguire le indicazioni per Padova/Vicenza/Selvazzano Dentro, rimanere in tangenziale fino allo svincolo per Selvazzano Dentro SR47, prendere l'uscita verso via Sant'Antonio, alla rotonda girare a destra e percorrere la strada fino all'incrocio, girare a sinistra e percorrere l'argine per circa 500 metri, arrivati in prossimità del ponte troverete alla vostra sinistra il parcheggio del centro "Il Bacchiglione", al cui interno sono situati i locali di Inside.



## INFORMAZIONI E CONTATTI

Per maggiori informazioni inviare una mail a

[info@insideperformance.it](mailto:info@insideperformance.it)

o visitare il sito

[www.insideperformance.it](http://www.insideperformance.it)

Telefono: +39 049 63 78 75

Inside srl

Via S. Antonio, 2/D,

Scala B, piano I°, int. 6

35030 Selvazzano Dentro (PD) Italia