



## **C.E.B. - Cultivating Emotional Balance - lo sviluppo dell'intelligenza emotiva per una salute e un equilibrio mentale ottimale**

### **IL PROTOCOLLO**

Il protocollo C.E.B., fortemente promosso da SS il Dalai Lama a seguito della conferenza internazionale organizzata dalla Mind & Life Institute "Emozioni distruttive" tenutasi nel 2000 a Dharamsala, è stato sviluppato dal Prof. Paul Ekman PhD (California University – San Francisco), autorità mondiale nella ricerca sulle emozioni insieme al Prof. Alan Wallace PhD (Santa Barbara Institute for Consciousness Studies), eminente studioso e praticante di filosofie orientali e meditazione. Le sue componenti di sviluppo dell'attenzione e consapevolezza mirano a generare un solido bilanciamento emotivo, a rafforzare la resilienza e l'auto-controllo a fronte di situazioni difficili e la capacità di rispondere costruttivamente allo stress dell'ambiente di riferimento relativo sia alla sfera privata che professionale. Il programma integra pratiche di consapevolezza e meditazione con teorie e ricerche psicologiche capaci di far ottenere uno stabile equilibrio mentale attraverso pratici strumenti di intelligenza emotiva. La sua struttura consente agli individui di aumentare la consapevolezza dei propri stati emotivi e accrescere la capacità di regolarli implementando l'abilità di riconoscere, identificare, diminuire e trasformare le risposte emotive afflittive e di incrementare gli stati positivi di empatia, altruismo e comportamento pro-sociale. Gli elementi fondamentali del percorso di studio includono l'acquisizione di competenze utili a focalizzare la concentrazione e la presenza mentale, l'analisi delle connessioni tra attenzione, cognizione, emozioni e comportamento, l'acquisizione delle capacità di resilienza.

Il protocollo C.E.B è stato certificato dalla AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION con nr. **DOI10.1037/a0026118** attraverso una ricerca (5 mesi / 82 soggetti) condotta dai seguenti PhD: Margaret E. Kemeny (University of California – S. Francisco), Carol Foltz (University of California – S. Francisco), Margaret Cullen (University of California – S. Francisco), Omri Gillath (University of Kansas), James F. Canavagh (Brown University), Janine Giese-Davis (University of Calgary), Erika L. Roseberg (University of California – Davis), Phillip R. Shaver (University of California, Davis), Paul Ekman (University of California – S. Francisco), B. Allan Wallace (Santa Barbara Institute for Consciousness Studies).

I risultati certificati della ricerca sono disponibili al link del Record Display APA:

<http://psycnet.apa.org/psycinfo/2011-28769-001/>



## IL CORSO

Nella sua forma completa il corso **C.E.B. - Cultivating Emotional Balance** ha una durata di 42 ore. Si tratta pertanto di un programma di studio intensivo in aula, che idealmente dovrebbe essere somministrato in quattro moduli della durata di un giorno e mezzo cadauno, a distanza di tre settimane uno dall'altro. Questo per permettere ai partecipanti non solo di assimilare le materie e le meditazioni proprie di ogni singolo modulo ma anche di praticare a casa e nella vita di tutti i giorni gli esercizi e gli studi assegnati di volta in volta.

Lo scopo del corso è quello di fornire ai partecipanti uno strumento di pratica e di intelligenza emotiva per entrare in contatto con il proprio stato mentale, le proprie emozioni e i conseguenti stati d'animo, osservarli e interagire analiticamente con gli stessi, gestendoli e eventualmente trasformandoli in una risorsa positiva e di crescita. Spesso la mente, per cause e motivi diversi, si trova in uno stato di afflizione compromettente che non permette l'accesso alle risorse e crea una serie di squilibri unitamente a una forte distorsione cognitiva. Rimanere focalizzati su stati emotivi distruttivi, sostenere le affezioni, significa incorrere in un sicuro "sequestro emotivo" in grado di minare sul lungo periodo la fiducia in se stessi.

Il corso prevede un approccio bilaterale alle emozioni e ai loro stati emotivi composti. Entrambi verranno analizzate in tutte le loro componenti a partire dai sistemi di innesco fino alle diverse variazioni tematiche e alle più radicate forme di sequestro emotivo. All'analisi più tecnica e di natura psicologica verranno studiate le time-line emotive delle sette emozioni universali, parallelamente ad una introduzione specifica alle pratiche millenarie di meditazione che hanno come obiettivo il contrasto e l'osservazione delle affezioni al fine di "estirparle alla radice". Durante il corso verranno pertanto insegnate e praticate specifiche tecniche di meditazione individuate appositamente per questo specifico contesto. Lo scopo finale consiste nel fornire ai partecipanti strumenti di analisi psicologica e di pratica meditativa che possano contribuire allo sviluppo della propria intelligenza emotiva e consapevolezza interiore. Verrà implementata l'abilità di osservare, riconoscere, diminuire e trasformare le risposte emotive distruttive, generare gli antidoti necessari all'inquinamento proprio delle affezioni, promuovendo una relazione equilibrata unitamente agli stati positivi di compassione verso se stessi e gli altri. Un progresso psicologico aperto a tutti e utile all'individuazione e alla realizzazione di una felicità stabile e genuina.

In estrema sintesi gli argomenti trattati dal corso verteranno sui seguenti argomenti:

- I Quattro Equilibri emotivi (Attenzione, Cognitivo, Conativo e Emotivo);
- La Felicità Autentica; le Emozioni e i Domini Affettivi, il Profilo Emotivo individuale
- Le sette emozioni universali: Rabbia, Paura, Tristezza, Sorpresa, Disgusto, Disprezzo e Gioia; come individuare e essere consapevoli degli inneschi delle singole emozioni, il download emotivo, la gestione del periodo refrattario, l'analisi del post episodio emotivo; studio della time-line emotiva in tutte le sue componenti;
- Micro e macro espressioni facciali;
- La rivoluzione dell'Attenzione
- Gentilezza, Compassione, Gioia Empatica, Equanimità;
- Consapevolezza del Corpo, dei Sentimenti, degli Eventi Mentali e dei Fenomeni
- Fondamenti di stabilizzazione meditativa e pratica della meditazione



**Formatore: Fabio Fassone**

Musicista e consulente senior direzionale. E' insegnante certificato CEB – Cultivating Emotional Balance, California University – S. Francisco e Santa Barbara Institute for Consciousness Studies e ha conseguito l'abilitazione CEBTT – Cultivating Emotional Balance Teacher Training con Eve Ekman, Ph.D (per gli aspetti psicologici e cognitivi legati alle emozioni universali) e B. Alan Wallace, Ph.D, per la formazione alle pratiche di meditazione. È docente di Equilibrio emotivo presso UNIPI – Università di Pisa, Dipartimento di Patologia chirurgica, medica, molecolare e dell'area critica per il master in “Neuroscienza, Mindfulness e Pratiche contemplative”. Presso l'Istituto Lama Tzong Khapa ha portato a termine il Basic Program, programma triennale di Studi Buddhisti di Sutra e Tantra. Laureato in Scienze e Tecnologie delle arti figurative, della musica, dello spettacolo e della moda, ha ricoperto i ruoli di Segretario Artistico della Fondazione Teatro alla Scala di Milano e Direttore Marketing, Comunicazione e Corporate della Fondazione Opera di Firenze – Maggio Musicale Fiorentino. In ambito sportivo è stato allenatore federale FIPS di nuoto pinnato/orientamento subacqueo e campione italiano della Federazione Italiana Sport Equestri – categoria AIEW, disciplina Showmanship (con il cavallo All You Need Is Lark). Membro effettivo off-shore di SEASHEPHERD GLOBAL, ha al suo attivo missioni di pattugliamento in mare con il ruolo di co-pilota e navigatore, sia in Mediterraneo che in Nord Atlantico.