Modulo scaricato da **www.psicologia-psicoterapia.it** – il portale sulla formazione in psicologia e psicoterapia di **HT Psicologia**

APL
Psicologi della Lombardia

Master in Tecniche di rilassamento, gestione delle emozioni e dello stress - Online

Online: per info tel. 0332.1888185
www.psicologilombardia.it

Il Master si svolge **interamente online**
Accesso gratuito al Corso e-learning *Mindfulness Basic Training*

Durata: *5 weekend (63 ore)*

Sbocchi professionali
Le competenze acquisite attraverso il Master consentono ai professionisti di operare con efficacia in diversi settori, offrendo interventi mirati per la promozione del benessere, la gestione dello stress e il potenziamento della performance.
- **Ambito clinico e psicoterapeutico**: integrazione delle tecniche di rilassamento nella pratica psicologica e psicoterapeutica; supporto ai pazienti con ansia, disturbi psicosomatici e difficoltà di regolazione emotiva; interventi di gestione dello stress e della resilienza nei percorsi terapeutici.
- **Benessere e crescita personale**: percorsi di Mindfulness, Training Autogeno e rilassamento per lo sviluppo del benessere psicofisico; consulenze individuali e di gruppo per la gestione dello stress e delle emozioni; tecniche di rilassamento applicate alla qualità del sonno e alla regolazione emotiva.
- **Aziende e organizzazioni**: programmi di gestione dello stress lavorativo e prevenzione del burnout; training per manager e team per migliorare il clima aziendale e la produttività; Workshop e formazioni su Mindfulness e tecniche di rilassamento in azienda.
- **Sport e performance**: interventi per atleti e professionisti della performance per migliorare la gestione della pressione e dell'ansia da prestazione; tecniche per il potenziamento della concentrazione e della resilienza mentale; supporto ai team sportivi per la regolazione emotiva pre-gara.
- **Interventi in situazioni di emergenza**: strategie di autoregolazione per operatori sanitari e professionisti dell'emergenza; tecniche per il rilassamento in contesti di emergenza e alta pressione.

Destinatari
Il ***Master in Tecniche di rilassamento, gestione delle emozioni e dello stress*** è rivolto a:
- laureati in Psicologia;
- laureati in Medicina e Chirurgia, con Specializzazione in Psicoterapia, Neuropsichiatria infantile, Neurologia e Psichiatria;
- studenti di Psicologia.

Responsabile scientifico
Dott. Roberto Gavin

Durata
Il Master si articola in **5 weekend** per complessive 63 ore, a cui si aggiungono 10 ore di Corso e-learning *Mindfulness Basic Training*.

Metodologia
Il Master è progettato per fornire strumenti concreti e immediatamente applicabili a numerosi contesti professionali, attraverso un metodo operativo ed esperienziale che include:

- esercitazioni pratiche su tecniche di rilassamento e gestione dello stress;
- role-playing e simulazioni di casi reali per affinare la pratica professionale;
- esperienze immersive di biofeedback e neurofisiologia del rilassamento;
- sessioni di pratica guidata sulla conduzione delle diverse tecniche presentate;
- esercizi di osservazione e feedback strutturati per migliorare le abilità comunicative e relazionali dei partecipanti, sia nel lavoro individuale che di gruppo;
- dimostrazioni dal vivo e pratica supervisionata;
- studio di casi reali e analisi di interventi pratici.

Programma
I weekend
- Neurofisiologia del rilassamento: meccanismi, benefici clinici e regolazione dello stress (I)
- Neurofisiologia del rilassamento: meccanismi, benefici clinici e regolazione dello stress (II)
- Tecniche Mindfulness-based per il rilassamento profondo (I)
- Tecniche Mindfulness-based per il rilassamento profondo (II)

II weekend
- Rilassamento Muscolare Progressivo (PMR) di Jacobson
- Training Autogeno: teoria, pratica e conduzione (prima parte)
- Cognitive Behavioral Stress Management (CBSM): un programma standardizzato, validato e versatile per la gestione dello stress, applicabile in contesti personali, organizzativi e clinici

III weekend
- Tecniche di Ipnosi evidence-based: applicazioni pratiche dell'Ipnosi per il rilassamento e la resilienza (prima parte) - I
- Tecniche di Ipnosi evidence-based: applicazioni pratiche dell'Ipnosi per il rilassamento e la resilienza (prima parte) - II
- Tecniche di Ipnosi evidence-based: applicazioni pratiche dell'Ipnosi per il rilassamento e la resilienza (seconda parte)

IV weekend
- Training Autogeno: teoria, pratica e conduzione (seconda parte) - I
- Training Autogeno: teoria, pratica e conduzione (seconda parte) - II
- Emotional Freedom Techniques (EFT) per rilassamento e gestione dello stress: approccio teorico e pratico (I)
- Emotional Freedom Techniques (EFT) per rilassamento e gestione dello stress: approccio teorico e pratico (II)

V weekend
- Regolazione delle emozioni e gestione dello stress con la Compassion Focused Therapy (CFT) - I
- Regolazione delle emozioni e gestione dello stress con la Compassion Focused Therapy (CFT) - II
- Teoria Polivagale Applicata: strategie pratiche per la gestione dello stress e delle emozioni - I
- Teoria Polivagale Applicata: strategie pratiche per la gestione dello stress e delle emozioni - II

Accreditamenti
- Ministero della Salute
- **50 + 15 crediti ECM**
- Federazione Italiana Mindfulness

Modalità di iscrizione
Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare la segreteria APL al numero 0332.1888185.

Attestato

A chi frequenta almeno l'80% delle lezioni e supera i questionari ministeriali viene rilasciato l'Attestato ***Esperto/a in Tecniche di rilassamento, gestione delle emozioni e dello stress***.

Costi

Il costo del Master è di € 1.190 + IVA.
Possibilità di rateizzazione personalizzata
***Sconto** del 5% per saldo entro 5 giorni lavorativi dal versamento dell'acconto*
Sconto del 10% per studenti, tirocinanti post laurea o dottorandi di ricerca e per ex corsisti APL
Gli sconti sono cumulabili fino a un massimo del 20%.