

APL Psicologi della Lombardia Corso di alta formazione: 'Training Autogeno' - Milano

Milano: per info tel. 0332.1888185 - fax 0332.1800439
www.psicologilombardia.it

Durata: **5 incontri**

Prossime edizioni:

- > **31 Marzo, 14 Aprile, 4 e 26 Maggio, 9 Giugno 2019**
- > **22 Giugno, 13 Luglio, 7 Settembre, 20 Ottobre, 10 e 24 Novembre 2019**
- > **28 Settembre, 26 Ottobre, 9 e 16 Novembre, 14 Dicembre 2019**

Presentazione

Tramite la pratica del **Training Autogeno** si possono ottenere risultati sorprendenti sul controllo dello stress e dell'ansia al fine di raggiungere una generale riduzione della tensione emotiva e ottimizzare il recupero delle energie necessarie a tale scopo.

Il Training Autogeno è utile nella cura di *insonnia, emicrania, ipertensione, attacchi di panico* e in generale in tutte quelle patologie in cui l'aspetto psicosomatico è rilevante.

È applicabile anche in altri contesti, come quello sportivo per esempio, perché favorisce una migliore gestione delle risorse e perfeziona la capacità di concentrazione, favorendo il raggiungimento di migliori risultati.

È uno strumento di conoscenza di sé che avviene in modo spontaneo e personale, grazie a un piacevole allenamento all'ascolto del proprio corpo, inteso come insieme inscindibile di pensiero e fisicità.

Sbocchi professionali

Al termine del Corso, il partecipante può organizzare **gruppi di Training Autogeno** in ambito pubblico e privato.

Il Training Autogeno è un'importante tecnica di rilassamento in ambito clinico e un utile strumento di integrazione nella **pratica clinica** in Psicoterapia e nella Psicologia del benessere.

Destinatari

Il **Corso di alta formazione: 'Training Autogeno'** è aperto a studenti del Corso di Laurea in Psicologia, Psicologi, Medici e Psicologi Psicoterapeuti (o specializzandi), Medici specializzati (o specializzandi) in Psichiatria e Neurologia.

Sede di svolgimento

Milano: presso *Spazio Pin* - Viale Sondrio, 5.

Durata

Il Corso si articola in **5 incontri**.

Programma

- Breve storia del Training Autogeno (T.A.)
- Aspetti tecnici, postura, commutazione autogena, protocollo
- Realizzazione dello stato di calma
- Applicazioni del T.A. nei soggetti normali
- Neurofisiologia dello stato autogeno

- Indicazioni e controindicazioni del T.A.
- Le applicazioni del T.A. in Medicina e nei disturbi psicosomatici, in Psicoterapia e nel Counseling psicologico

1° esercizio: La Pesantezza

- Aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni
- La modificazione autogena
- Difficoltà e inconvenienti della tecnica autogena
- Le applicazioni in ambiti non clinici

2° esercizio: Il Calore

- Confronto tra partecipanti riguardo all'allenamento svolto a casa
- Aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni
- La modificazione autogena

3° esercizio: Il Cuore

- Confronto tra partecipanti riguardo all'allenamento svolto a casa
- Aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni
- La modificazione autogena
- Le applicazioni in ambiti non clinici
- Il Training Autogeno di gruppo: indicazioni terapeutiche e modalità operative
- Simulate di conduzione del Training Autogeno di base da parte dei partecipanti sotto la guida del docente

4° esercizio: Il Respiro

- Confronto tra partecipanti riguardo all'allenamento svolto a casa
- Aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni
- Analisi di casi proposti dal docente o dai partecipanti
- Nuovi sviluppi e nuove prospettive applicative del T.A.
- Introduzione alle tecniche autogene superiori. Cenni sulla neutralizzazione autogena: abreazione autogena e verbalizzazione autogena, immagini, simboli e concetti fondamentali del Training Autogeno Superiore
- Simulate di conduzione del Training Autogeno di base da parte dei partecipanti sotto la guida del docente

5° esercizio: Plesso solare

- Confronto tra partecipanti riguardo all'allenamento svolto a casa
- Aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni
- Supervisione di casi trattati con il T.A. presentati dai partecipanti o proposti dai docente
- Simulate di conduzione del Training Autogeno di base da parte dei partecipanti sotto la guida del docente
- La progettazione di un corso di T.A. di gruppo

6° esercizio: Fronte fresca

- Confronto tra partecipanti riguardo all'allenamento svolto a casa
- Supervisione di casi trattati con il T.A. presentati dai partecipanti o proposti dai docente
- Aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni
- Simulate di conduzione del Training Autogeno di base da parte dei partecipanti sotto la guida del docente
- Esame di conduzione

Docente

Dott.ssa *Raffaella Berto* - Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, Operatore Clinico di Training Autogeno.

Accreditamento

Edizione Marzo 2019: riconosciuti **36,40 crediti ECM** (ID 239567, Agenas).

Edizioni Giugno/Settembre 2019: riconosciuti **36,40 crediti ECM** (ID 241692, Agenas).

Modalità di iscrizione

Per informazioni e per richiedere il modulo di iscrizione contattare la segreteria APL al numero 0332.1888185 (da lunedì a venerdì ore 9-13).

Attestato

A chi frequenta le attività programmate e supera l'esame, viene rilasciato l'Attestato di **Operatore Clinico di Training Autogeno**.

Costi

Costo totale: € 690 + IVA (*possibilità di rateizzazione personalizzata*).

Sconti per iscrizioni anticipate/multiple e pagamenti in un'unica soluzione

Sconto del 10% per gli studenti