

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

Online: per info tel. 0332.1888185

www.psicologilombardia.it

Operatore Clinico di Training Autogeno

2 weekend (28 ore): **10-11 e 24-25 Giugno 2023**

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.

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 laureati in Psicologia, laureati in Psicologia con specializzazione o specializzandi in Psicoterapia, studenti di Psicologia, laureati in Medicina e Chirurgia, laureati in Medicina e Chirurgia con specializzazione o specializzandi in Psichiatria o Neurologia.

Durata

Il Corso si articola in 2 *weekend* (ore 9.30-13.00 / 14.00-17.30) per un totale di **28 ore**.

Metodologia

Il Corso è svolto in modalità **webinar live**, con la possibilità di interagire con il docente e gli altri studenti.

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

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
- Simulate di conduzione del Training Autogeno di base da parte dei partecipanti

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
- 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
- Esame di conduzione

Docente

Dott.ssa *Raffaella Berto*

Accreditamento

- Ministero della Salute
- **42 crediti ECM** (ID 357862)

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

Al termine del percorso, superato l'esame finale, viene rilasciato l'Attestato di **Operatore Clinico di Training Autogeno**.

Vista la tipologia del Master (pratico ed esperienziale) non sono consentite assenze ma è possibile definire recuperi per poter procedere con il completamento della formazione.

Costi

Il costo del Corso è di € 790 + IVA (€ 590 + IVA per iscrizioni entro il 31 Marzo).

Possibilità di rateizzazione personalizzata

Sconti per iscrizioni multiple e pagamenti in un'unica soluzione

Sconto del 10% per studenti, tirocinanti post laurea ed ex corsisti APL

Gli sconti sono cumulabili.