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

APL
Psicologi della Lombardia

Master Executive: 'Training Autogeno' - Online

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

Operatore Clinico di Training Autogeno

Durata: 28 ore in modalità *webinar online*
Inizio: sabato **7 Giugno 2025**

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 Master, 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 ***Master Executive: '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 Master si articola in *4 giornate* (ore 9.30-13.00 / 14.00-17.30) per un totale di **28 ore**:
7, 14, 21 e 22 Giugno 2025.

Metodologia
Il Master è svolto in modalità ***webinar online***, 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

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

- **42 crediti ECM** (ID 425942)

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

Attestato
Al termine del percorso, a chi avrà frequentato almeno l'80% delle lezioni e superato l'esame finale, viene rilasciato l'Attestato di ***Operatore Clinico di Training Autogeno***.

Costi
Il costo del Master è di € 790 + IVA.
Possibilità di rateizzazione personalizzata
Sconto del 5% *per saldo entro 5 giorni lavorativi dal versamento della quota di iscrizione*
Sconto del 10% *per studenti, tirocinanti post laurea o dottorandi di ricerca ed ex corsisti APL*
Gli sconti sono cumulabili fino a un massimo del 20%.