

APL Psicologi della Lombardia Master di II livello in Tecniche del rilassamento - Milano

Milano: per info tel. 0332.1888185 - fax 0332.1800439

www.psicologilombardia.it

Competenza tecnico-specialistica per l'utilizzo in:

- Clinica, Psicoterapia e dolore cronico
- Benessere, preparazione al parto
- Psicologia dello sport e azienda

Durata: 9 weekend

Periodo di svolgimento: **Settembre - Dicembre 2019**

Presentazione

Il Master forma Psicologi e Psicoterapeuti capaci di effettuare interventi in: Psicologia clinica, Psicoterapia, Psicologia dello sport e Psicologia del benessere.

Le tecniche di rilassamento sono infatti utilizzate:

- in ambito clinico;
- nella consulenza psicologica;
- nella Psicoterapia della gestione del dolore;
- nella gestione dello stress per migliorare la performance nello sport;
- nel benessere;
- nella motivazione aziendale.

Il Master fornisce una conoscenza teorica e pratica in: *ipnosi medica rapida, biofeedback, mindfulness, tecniche di rilassamento in età evolutiva, training autogeno, mental training, rilassamento neuromuscolare progressivo, ipnosi, tecniche di rilassamento nello sport e imagery, PNEI, tecniche di rilassamento in azienda, in gravidanza e per la preparazione al parto, in emergenza clinica psicologica, neurofeedback.*

Il Master è comprensivo del *Corso di alta formazione: 'Training Autogeno'*.

Destinatari

Il **Master di II livello in Tecniche del rilassamento** è aperto a laureati in Psicologia / Medicina e Chirurgia e a studenti di Psicologia a partire dal III anno accademico.

Viene valutato l'accesso di titoli di Laurea con provenienza estera.

Sede didattica

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

Durata

Il Master si articola in **9 weekend** (orario: 9.30-13.00/14.00-17.30).

Metodologia

Il Master privilegia un apprendimento di tipo **esperienziale**, con *esercitazioni pratiche individuali e di gruppo*, orientate all'acquisizione di specifiche competenze e strategie situazionali.

Particolare importanza viene data alla **sperimentazione pratica** delle tecniche e all'**analisi del**

contesto (studio privato, comunità terapeutica, squadra sportiva e azienda) in cui vengono praticate le varie tecniche di rilassamento.

Programma

I weekend: 7-8 Settembre 2019

- Presentazione Master
- Dinamiche di gruppo
- Neurofisiologia e psicofisiologia del rilassamento
- Rilassamento neuromuscolare progressivo/Jacobson

II weekend: 21-22 Settembre 2019

- Tecniche di rilassamento in azienda
- PsicoNeuroEndocrinologia (PNEI)

III weekend: 28-29 Settembre 2019

- Operatore Clinico di Training Autogeno
- Mindfulness
- Mindfulness pratica

IV weekend: 11-12-13 Ottobre 2019

- Ipnosi medico rapida
- Supervisione
- Tecniche di rilassamento nell'emergenza clinica psicologica
- Ipnosi e tecniche ipnotiche di rilassamento

V weekend: 26-27 Ottobre 2019

- Operatore Clinico di Training Autogeno
- Biofeedback
- Biofeedback in Psicoterapia e nella gestione del dolore cronico

VI weekend: 9-10 Novembre 2019

- Operatore Clinico di Training Autogeno
- Neurofeedback

VII weekend: 16-17 Novembre 2019

- Operatore Clinico di Training Autogeno
- Tecniche di rilassamento in età evolutiva

VIII weekend: 29-30 Novembre, 1 Dicembre 2019

- Supervisione
- L'integrazione delle tecniche in Psicoterapia (quale, quando e come)
- Tecniche di rilassamento per la preparazione al parto
- Il rilassamento nello sport e imagery
- Esperienza pratica in ambito sportivo

IX weekend: 14-15 Dicembre 2019

- Operatore Clinico di Training Autogeno (esame finale e consegna Attestati)
- Conclusioni, test finale, consegna *Attestati*

Docenti

Dott.ssa Raffaella Berto, Dott. Pietro Cantafio, Dott. Andrea Colombo, Prof.ssa Arianna Di Natale,

Dott. Roberto Gavin, Dott.ssa Elena Luisetti, Dott. Ersindo Nuzzo, Prof. Gioacchino Pagliaro, Prof.ssa Marta Sala, Dott.ssa Valeria Salsi, Dott.ssa Martina Taioli.

Accreditamento

Riconosciuti **50 crediti ECM** (ID 241927, 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).

Attestati

Con la frequenza di almeno l'80% delle attività programmate, viene rilasciato l'Attestato di competenza in **Tecniche del rilassamento**.

Con la frequenza delle lezioni dedicate al Training Autogeno e previo superamento della prova pratica di conduzione, viene rilasciato l'Attestato di **Operatore Clinico di Training Autogeno**.

Costi

Costo totale: € 2.900 + IVA (*possibilità di rateizzazione personalizzata*).

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

Sconto del 10% per gli studenti