

ProContinuum

Centro Ascolto - Orientamento - Formazione

Corso di Formazione Teorico-Pratico 'Operatore Clinico in Training Autogeno e Tecniche di Rilassamento' - Roma

Roma: Viale Carlo Felice, 63 - cell 347.0013559

www.procontinuum.com

Periodo di svolgimento: **febbraio - ottobre 2012**

Presentazione

E' un Corso di formazione professionale teorico-pratico in cui si fa molta attenzione alla parte *esperienziale* per agevolare l'acquisizione di tecniche utili nella **scelta e gestione dell'attivita' professionale**.

Il Corso prevede un'organizzazione didattica diretta ai soli Psicologi in quanto finalizzata a comprendere e utilizzare le tecniche in relazione alla tipologia d'utenza (*bambini, adolescenti, adulti, anziani*):

- **Valutazione dei casi** e significato di **intervento sulla crisi**
- Il **setting**
- Insegnamento di metodi di autodistensione attraverso la **concentrazione mentale**
- Illustrazione delle peculiarita' delle **Tecniche di Rilassamento**: distensione, concentrazione, commutazione, suggestione, stato di coscienza
- Riferimenti tecnici inerenti la **valutazione dei casi** e la **progettazione dell'intervento**
- Presentazione delle principali **Tecniche Autogene** come la Visualizzazione Creativa, l'Immaginazione Autoguidata, la Tecnica del Posto Sicuro
- Fondamenti e applicazione del **Training Autogeno**.

Obiettivi

Fornire gli strumenti e le conoscenze per poter:

- Gestire stati ansiosi
- Agevolare un rapido recupero di energie in situazioni di stress
- Favorire una progressiva regressione di disturbi del dolore, disturbi psicosomatici, tossicomania, fumo, disturbi del sonno
- Ottimizzare il rendimento nelle varie attivita' quotidiane
- Potenziare abilita', capacita' e prestazioni
- Regolare e migliorare il funzionamento psicofisico
- Lavorare in qualita' di consulente, conduttore presso centri specializzati o aziende.

Destinatari

Laureati/laureandi in **Psicologia** di qualsiasi indirizzo di formazione (Laurea I e/o II livello).

Sede didattica

Roma: Viale Carlo Felice, 63

Durata

Un sabato al mese per un totale di **60 ore**.

Date:

11 febbraio 2012
31 marzo 2012
28 aprile 2012
12 maggio 2012
30 giugno 2012
22 settembre 2012
06 ottobre 2012

Metodologia

Il *modus operandi* dell'Associazione nella formazione e' **altamente esperienziale** e avviene attraverso piccoli gruppi di apprendimento.

Partiamo dalla considerazione che per potenziare la propria "*identita' professionale di psicologo*", occorre lavorare all'acquisizione di competenze tecniche che ne permettano l'**operativita'**.

In tal senso, si lavorera' in maniera assolutamente *esperienziale* perche' solo cosi' possiamo aspirare a comprendere il significato del rilassamento, la funzionalita' e l'utilizzo di tali tecniche.

I **docenti** hanno esperienza specifica nella formazione, soprattutto in quanto sostenuta dall'esperienza sul campo con le utenze.

Nello specifico:

Dimostrazioni in aula, esercitazioni che prevedono simulate e discussioni, volte a fornire le competenze tecniche al fine di sviluppare una professionalita' piu' concreta nei "neolaureati" (I livello o specialistica) e la possibilita' di usufruire di una tecnica specifica per coloro che gia' operano.

Programma

- MODULO A - Introduzione alle TECNICHE DI RILASSAMENTO

Comprendere il significato di Rilassamento. Gli esercizi di controllo della tensione. Le posizioni adatte al rilassamento. Approcci e Tecniche di Rilassamento.

A) Disamina delle Tecniche

B) La Visualizzazione: l'uso delle immagini distensive. Concetto di autoregolazione. I ritmi respiratori e i loro effetti psicofisici. Respiro e stati di coscienza. Respiro e controllo emozionale. Teoria e pratica della concentrazione: commutazione, distensione, concentrazione, commutazione, suggestione, stato di coscienza.

Il pensiero positivo. La tecnica dell'autosuggestione e delle affermazioni.

- MODULO B - Introduzione al TRAINING AUTOGENO

Valutazione dei casi. La valutazione globale della personalita'. La scelta del setting. Criteri generali per la somministrazione individuale o di gruppo.

Il Training Autogeno (TA) per gruppi eterogenei e gruppi omogenei: criteri di selezione e criteri di conduzione. L'applicazione in gruppi tematici e quindi nei vari contesti applicativi: clinico, evolutivo, potenziamento della resa lavorativa, potenziamento della resa sportiva, potenziamento della concentrazione.

La tecnica di Schultz: disamina degli esercizi inferiori e significato degli esercizi superiori. La tecnica del diario.

Modalita' durante la somministrazione: osservazione/analisi delle tematiche emergenti nelle sedute di training autogeno.

1) Basi neurofisiologiche del Training Autogeno.

Induzione guidata del rilassamento muscolare attraverso l'esercizio della pesantezza.

Esercitazione pratica.

2) Induzione guidata di una modificazione vasomotoria con vasodilatazione periferica attraverso l'esecuzione dell'esercizio del calore. Esercitazione pratica.

3) Induzione guidata di attenuazione delle tensioni psicofisiche attraverso l'esecuzione dell'esercizio del respiro. Esercitazione pratica.

4) Induzione di un effetto normotensivo attraverso l'esercizio del cuore. Esercitazione pratica.

5) Induzione di una distensione viscerale attraverso l'esercizio del plesso solare. Esercitazione pratica.

6) Induzione della regolarizzazione della funzionalità neurovegetativa, endocrina e umorale con l'esercizio della fronte fresca. Esercitazione pratica.

Orario

9.00-18.30

Modalità di iscrizione

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi alla Segreteria tramite il form di contatto sottostante oppure telefonicamente:

il lunedì e il giovedì dalle 09:00 alle 13:00

cell 347.0013559 (si riceve solo su appuntamento)

Attestato

Si rilascia **attestato di frequenza** con valutazione finale.

Costi

Bonus del -10% per universitari

€ 630 (30% della quota + € 15 quota associativa annuale all'iscrizione, il resto divisibile in rate senza interessi)