

C.I.S.S.P.A.T.

Centro Italiano per lo Studio e lo Sviluppo della Psicoterapia a Breve Termine

**Corso per operatori di Training Autogeno di J.H. Schultz - Padova**

Padova: P.zza De Gasperi, 41 - 049.650861

[www.cisspat.edu](http://www.cisspat.edu)

Durata: 6 incontri (60 ore)

### Presentazione

Il Training Autogeno, basandosi sul concetto di **Autogenicità**, permette di "produrre da sé" determinate modificazioni a livello dell'unità Psicobiologica cioè di quel concetto di uomo che J.H. Schultz assume in chiave psicosomatica moderna.

Il **Training Autogeno** è un *metodo di autodistensione da concentrazione psichica* che attraverso l'apprendimento progressivo di esercizi specifici quali la *pesantezza*, il *calore*, la *regolazione del battito cardiaco e del ritmo respiratorio*, il *plesso solare* e la *fronte fresca*, consente di ottenere in tempi brevi apprezzabili modificazioni dell'unità psico-somatica e di intervenire su numerosi disturbi funzionali.

### Destinatari

Il **Corso per operatori di Training Autogeno di J.H. Schultz** è rivolto a *Psicologi, Psicoterapeuti, Medici-Psicoterapeuti e studenti di Medicina e Psicologia*.

### Sede di svolgimento

**Padova:** presso C.I.S.S.P.A.T. - Piazza De Gasperi, 41.

### Durata

Il Corso si articola in **6 incontri** (sabato ore 8.30-19.30) per complessive 60 ore.

### Metodologia

Il programma è caratterizzato da **lezioni teorico-pratiche** con *esercitazioni guidate, analisi e discussione dei vissuti dei partecipanti, testimonianze di esperienze dirette*.

Nella parte pratica delle lezioni i partecipanti avranno la possibilità di sperimentare su di sé i benefici effetti di questo utilissimo e ormai collaudato metodo terapeutico.

### Programma

- Breve storia ed evoluzione della Psicoterapia autogena di J.H. Schultz. Il concetto di Bionomia
- Training Autogeno e Ipnosi, Training Autogeno e Rilassamento Frazionato di Vogt; Training Autogeno e Rilassamento Progressivo di Jacobson; Training Autogeno e Psicoterapia
- La concentrazione psichica passiva. Aspetti tecnici, postura, commutazione autogena, protocollo
- I 6 esercizi somatici del Training Autogeno: pesantezza, calore, cuore, respiro, plesso solare, fronte fresca
- Realizzazione dello stato di calma
- **1° esercizio: la Pesantezza**
- Confronto tra partecipanti riguardo all'allenamento svolto a casa sullo stato di calma e sul vissuto
- Gli stadi di sviluppo del Training Autogeno
- Applicazioni del T.A. nei soggetti normali

- Neurofisiologia dello stato autogeno
- Indicazioni e controindicazioni del T.A.. Difficoltà e inconvenienti della tecnica autogena
- **2° esercizio: il Calore** (aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni)
- La modificazione autogena: formule intenzionali e formule d'organo specifiche. Formulazione, modalità di utilizzo e applicazioni. Esempificazioni
- **3° esercizio: il Cuore** (aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni)
- Le applicazioni in ambiti non clinici: nell'età evolutiva, nello sport, nel lavoro, nella preparazione al parto, in oncologia e in nuove aree
- **4° esercizio: il Respiro**
- Analisi di casi proposti dal docente o dai partecipanti. Le applicazioni del Training Autogeno in Medicina e nei disturbi psicosomatici, in Psicoterapia, nel Counseling psicologico
- Analisi di casi proposti dal docente o dai partecipanti
- Il Training Autogeno di gruppo: indicazioni terapeutiche e modalità operative. Progettazione di un Corso di T.A. di gruppo
- **5° esercizio: Plesso solare**
- **6° esercizio: Fronte fresca**
- Nuovi sviluppi e nuove prospettive applicative del T.A.
- Simulate di conduzione del Training Autogeno di base da parte dei partecipanti sotto la guida del docente
- Introduzione alle tecniche autogene superiori. Cenni sulla neutralizzazione autogena: abreazione autogena e verbalizzazione autogena
- Naturale evoluzione dal Training Autogeno di Base al Training Autogeno Superiore: immagini, simboli e concetti fondamentali del Training Autogeno Superiore
- Supervisione di casi trattati con il T.A., presentati dai partecipanti o proposti dal docente
- L'operatore di Training Autogeno: professionalità, competenza, formazione continua. Il collegamento professionale: le Associazioni professionali degli Operatori di Training Autogeno. L'ECAAT (European Committee For The Analytically Oriented Advanced Autogenic Training)

### **Accreditamento**

Il Corso conferisce **50** crediti ECM.

### **Modalità di iscrizione**

*Per informazioni e iscrizioni* contattare la segreteria del C.I.S.S.P.A.T. al numero 049.650861.

### **Attestati**

Sono rilasciati **Attestato di Operatore di Training Autogeno** e **Attestato ECM**.

### **Costi**

Il costo del Corso è di € 900 + IVA (con ECM: € 930 + IVA) suddiviso in 3 rate.