

Elform e-learning formazione e applicazioni S.r.l. **Master in Training Autogeno inferiore e superiore - Online**

Frosinone: Via Vado del Tufo, 152 - tel 0775.210678 - fax 0773.1875392

www.elform.it

Erogato in modalita' FaD (Formazione a Distanza)

Presentazione

Il **Training Autogeno** e' un *metodo di autodistensione da concentrazione psichica*, che attraverso l'apprendimento progressivo di esercizi specifici consente di ottenere, in tempi brevi, apprezzabili modificazioni dell'unita' psicosomatica e di intervenire su numerosi disturbi funzionali.

Destinatari

Il Master e' rivolto a **Psicologi, Medici, Psicoterapeuti, Operatori psico-socio-sanitari** dei servizi pubblici e privati, nonche' a tutti coloro che desiderino approfondire per ragioni personali o professionali gli argomenti trattati nel Master.

Direttore

Dott. *Vincenzo Paolillo*

Durata

Il **Master in Training Autogeno inferiore e superiore** ha durata di **100 ore**.

Metodologia

Il programma e' 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 possibilita' di **sperimentare sulla propria persona** i benefici effetti di questo utilissimo e ormai collaudato metodo terapeutico e condividere nel forum didattico i propri protocolli in modo da consentire un **utile confronto tra i vari corsisti**.

Programma

Il Master si articola in due parti: il **Training Autogeno inferiore** o somatico o di I livello, e quello **superiore** o di II livello.

Il **Training Autogeno di I livello** si articola nei seguenti **moduli**:

- La distensione frazionata di Edmund Jacobsen
- La Psicoterapia autogena e il T.A.: premesse teoriche
- Le reazioni psicofisiologiche (scariche autogene)
- Il costrutto fondamentale della concentrazione passiva
- I 6 esercizi standard: pesantezza - calore - cuore - plesso solare - respiro - fronte fresca (presentazione progressiva degli esercizi ed esercitazioni pratiche guidate su ognuno di essi)
- Le applicazioni (cliniche e non cliniche) in settori specifici: Medicina - Psicoterapia - eta' evolutiva e adolescenza - lavoro, arte, tossicodipendenze - educazione - sport - riabilitazione - ecc.
- Indicazioni e controindicazioni fondamentali e secondarie
- Utilizzo di strumenti psicodiagnostici multimediali per la misurazione di parametri psicologici (Ansia, Panico, Ossessioni, Distimia, Disturbi psicosomatici, ecc.)

Il **Training Autogeno di II livello** non è solo una tecnica, ma, rappresenta anche un'occasione di crescita personale e di sviluppo delle proprie e delle altrui potenzialità, primariamente della *resilienza*, cioè della capacità di far fronte a eventi stressanti o traumatici e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita.

Saranno fornite le conoscenze teoriche e metodologiche per poter adeguatamente arrivare, dopo il percorso somatico (di I livello), a *interpretare i vari vissuti e ottimizzare le possibilità terapeutiche del Training Autogeno superiore* anche attraverso l'utilizzo di software dedicati a somministrazioni illimitate, scaricabili dal corsista durante il Master.

Accreditamento

È possibile richiedere i crediti formativi (**15 ECM**) completando gratuitamente un Corso integrativo Elform.

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni e iscrizioni rivolgersi a Elform tramite il form di contatto sottostante oppure telefonicamente al numero 0775.210678.

Costo

Il **Master in Training Autogeno inferiore e superiore** ha un costo di € 600 IVA inclusa.