

Ig.Art

Istituto di Gestalt, Arte, Terapia e Teatro

Corso: Teoria e Tecnica del Training Autogeno - Roma

Roma: Via Colli della Farnesina, 144 - tel 348.6508433

www.ig-art.it

Durata: 1 week-end

Presentazione

Il Training Autogeno, e' una "**tecnica di rilassamento**", un metodo di aiuto psicosomatico definito come un "*metodo di autodistensione da concentrazione psichica*"; se praticato correttamente e costantemente, puo' consentire di raggiungere un'autosuggestione ed un addestramento al cambiamento psicofisico, migliora il contatto con se stessi e rappresenta una risorsa dalle immense potenzialita' per aiutare la mente sia a migliorare le quotidiane performances, che ad alleviare disagi psicosomatici di vario tipo.

Questa tecnica e' uno strumento di cambiamento che opera a **3 livelli**: a *livello fisiologico*, favorendo un riequilibrio del Sistema Nervoso Vegetativo e del Sistema Endocrino, entrambi strettamente connessi ai vissuti emotivi; a *livello fisico*, migliorando lo stato di benessere e di salute generale; a *livello psicologico*, aiutando a ristrutturare le proprie reazioni negative e migliorando alcuni vissuti psicologici.

La conoscenza pratica del *T.A. (Training Autogeno)* puo' essere utile a tutti coloro che vogliono raggiungere **conoscenza di se', benessere, calma e concentrazione**.

E' inoltre uno strumento di lavoro efficace e professionale per chi opera nel *settore della salute, della psicologia, dello sport e dell'educazione*.

Destinatari

Il **Corso: Teoria e Tecnica del Training Autogeno** e' rivolto a *Psicologi, Psicoterapeuti, Medici, Counselors, Operatori della relazione d'aiuto, Insegnanti, Operatori della salute e del benessere*.

Sede di svolgimento

Roma: Associazione culturale Ig.Art onlus - Via dei Colli della Farnesina, 144 (ingresso anche da Via della Farnesina, 269), palazzina 15.

Durata

1 week-end

Programma

- Che cos'e' il Training Autogeno? Definizione, implicazioni psicofisiologiche, ambiti di applicazione
- Preparare una seduta di Training Autogeno: l'ambiente, le posizioni, le formule, la durata, il ruolo della voce guida, il colloquio di feedback

- Esperienze di Training Autogeno: pratica dei sei esercizi di base

- Il Training Autogeno e la cura dello stress e dell'ansia nei diversi settori di applicazione: l'ambito clinico e psicologico, l'ambito scolastico

- Specificita' di applicazione con i bambini: le fantasie guidate

- Lavoro in piccoli gruppi: come inserire il T.A. nel proprio ambito lavorativo e/o immaginare e individuare nuovi percorsi di applicazione

- Simulate di conduzione: l'operatore di aiuto prepara e conduce una seduta di T.A. in un ambito specifico

- Condivisione e rielaborazione delle esperienze di conduzione: difficolta' e risorse

Orari

Sabato ore 15.00-18.00

Domenica ore 10.30-17.30

Modalita' di iscrizione

Per informazioni e iscrizioni contattare la conduttrice attraverso il form di contatto sottostante oppure telefonicamente:

Dott.ssa Silvia Adiutori (Psicologa e Psicoterapeuta): cell 347.1116682

Attestato

Corso di formazione intensivo con rilascio di **Attestato di partecipazione**.

Costo

Il costo del **Corso: Teoria e Tecnica del Training Autogeno** e' di € 250 + € 3 di tessera associativa annuale.