

# IGEA

## Centro Promozione Salute

### Corso: 'Operatore di Training Autogeno' - Pescara, Online

Pescara: Piazza Duca D'Aosta, 28 - 085.2405332 - 348.6616421

[www.igeacps.it](http://www.igeacps.it)

Durata: 48 ore (16 ore FAD + 2 weekend a Pescara)

#### Presentazione

Il **Training Autogeno** (TA) è una tecnica di rilassamento basata sulla correlazione tra stati psichici (in particolare le emozioni) e aspetti somatici dell'individuo.

Ogni esperienza infatti è mediata dal *soma*: attraverso cui si può accedere, usando una sorta di *corsia preferenziale*, all'origine dell'esperienza stessa.

Indurre volontariamente a livello corporeo delle risposte tipiche degli stati di quiete ha riflessi sull'autopercezione a livello cognitivo della propria condizione emozionale e produce una risposta somatica coerente con l'induzione stessa; in pratica la **modifica dell'assetto psicofisiologico** del soggetto si inserisce in un processo che si auto determina (*autogeno*, appunto) partendo dal *soma* per arrivare alla *psiche* per tornare al *soma* e così via.

Il Training Autogeno, come dimostra la letteratura scientifica, non è una tecnica basata sulla suggestione: le modifiche che si producono con un adeguato allenamento hanno carattere di stabilità e costanza nel tempo, fattori questi assenti sia nella suggestione in senso generale sia nella suggestione ipnotica che proprio per questo talvolta incontra limitazioni nella sua applicazione. La differenza tra questa tecnica e le altre tecniche di rilassamento o meditazione risiede proprio nei **correlati fisiologici rilevabili con mezzi obiettivi**, legati a un'effettiva e stabile modifica a livello neurofisiologico che produce a sua volta una modifica nella risposta emozionale che un soggetto ha rispetto a un evento di natura stressante.

#### Sede di svolgimento

**Pescara:** Piazza Duca D'Aosta, 28.

#### Durata

Il Corso ha una durata di **48 ore** (16 ore FAD + 2 weekend a Pescara).

Gli iscritti hanno accesso alla piattaforma e-learning, per svolgere lo studio in modalità FAD, 10 giorni prima del primo giorno in aula.

#### Metodologia

Il Corso, esperienziale, prevede: *esperienze guidate, discussione dei vissuti soggettivi, stili personali di conduzione.*

Attraverso questa metodologia vengono appresi i sei esercizi base:

- pre-esercizio della Calma
- *Pesantezza*
- *Calore*
- *Respiro*
- *Cuore*
- *Plesso solare*
- *Fronte fresca*

#### Programma

La formazione esperienziale è integrata con approfondimenti di carattere teorico sui seguenti **contenuti:**

- presupposti teorici del TA
- indicazioni, controindicazioni e utilizzo del TA
- basi neurofisiologiche e psicologiche del TA, concetto di ideoplasia
- stati di coscienza, orientamento dell'attenzione e concentrazione
- concetto di autoregolazione, respiro e controllo emozionale
- corpo come luogo dei sintomi, corpo come luogo di sensazioni e del senso di sé
- processo di accettazione della propria sfera affettiva nel TA
- significato psicologico, fisiologico ed esistenziale dei diversi esercizi
- esperienza del sé psico-corporeo negli esercizi di base
- controindicazioni specifiche dei singoli esercizi
- ambiti di applicazione e utilizzo (clinico e non clinico) del TA: Psicoterapia, medicina, sport, riabilitazione, educazione, meditazione

### **Frequenza**

La frequenza è obbligatoria per almeno l'**80%** del monte ore.

### **Modalità di iscrizione**

*Per informazioni e iscrizioni* contattare la segreteria ai numeri: 085.2405332, 348.6616421.

### **Attestato**

Viene rilasciato l'Attestato di **"Operatore di Training Autogeno - Esercizi Inferiori"**.

Chi lo desidera può inserire il proprio nominativo e i propri recapiti nel registro degli *Operatori di Training Autogeno* del Centro.