

# IIFAB

## Istituto Italiano di Formazione in Analisi Bioenergetica

### Corso per conduttori di Training Autogeno - Roma

Roma: Viale delle Cave Ardeatine, 37 - 06.5741595

[www.iifab.org](http://www.iifab.org)

#### Presentazione

Il **Training Autogeno**, tecnica di rilassamento ideata da *Johannes Heinrich Schultz*, sviluppa una profonda conoscenza e consapevolezza dei propri stati mente-corpo e favorisce il processo di integrazione somato-psichico con conseguente regolazione dei processi energetici.

Per questo rappresenta una tecnica molto pertinente con numerosi dei principi che appartengono alla *Psicoterapia corporea* in generale e all'**Analisi Bioenergetica** in particolare.

L'insegnamento di alcuni degli esercizi proposti nelle "**Classi di Esercizi Bioenergetici**" è molto utile e funzionale all'utilizzo del Training Autogeno (T.A.).

Questi esercizi possono servire a:

- introdurre e favorire il processo di *percezione corporea* al quale il T.A. tende;
- comprendere la differenza tra la sensazione soggettiva di *tensione* e quella di *rilassamento*;
- diminuire l'eventuale eccesso di tensione che a volte rende difficile per la persona l'esecuzione del T.A. stesso.

#### Destinatari

Il **Corso per conduttori di Training Autogeno** si rivolge a Psicologi (con laurea di I e II livello), Medici e professionisti che operano in ambito psico-socio-sanitario (ad esempio in servizi consultoriali psicopedagogici, di sostegno e riabilitativi) sia pubblico sia privato.

#### Sede didattica

**Roma:** Via Casamari, 31 (Metro B - fermata Marconi).

#### Durata

Sede di Roma: **4 weekend** per un totale di circa 50 ore.

#### Metodologia

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

#### Programma

L'insegnamento progressivo dei diversi **esercizi** (il pre-esercizio della Calma e gli esercizi base di Pesantezza, Calore, Cuore, Plesso Solare, Respiro, Fronte Fresca) è svolto sulla base delle seguenti aree **tematiche**:

- presupposti teorici del Training Autogeno (T.A.)
- principi e tecniche dell'Analisi Bioenergetica nell'insegnamento e nell'utilizzo del T.A.
- indicazioni, controindicazioni e governance del T.A.
- basi neurofisiologiche e psicologiche del T.A.
- stati di coscienza, orientamento dell'attenzione e concentrazione
- concetto di autoregolazione
- respiro e controllo emozionale
- fenomeno delle scariche autogene

- dal corpo come luogo dei sintomi al corpo come luogo delle sensazioni e del senso di sé
- processo di accettazione della propria sfera affettiva nel T.A.
- 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 T.A.: Psicoterapia, Medicina, Sport, Riabilitazione, Educazione, Psicologia del lavoro
- risonanza affettiva nel rapporto conduttore'allievi e nell'autosuggestione

### **Numero partecipanti**

Sede di Roma: massimo **8** iscritti.

### **Frequenza**

È consentito un massimo di assenze nella percentuale del **20%**.

### **Modalità di iscrizione**

*Per informazioni e iscrizioni* contattare la segreteria al numero 06.5741595.

### **Attestato**

Al termine del Corso viene rilasciato l'**Attestato di partecipazione**.