

ISP

Istituto di Scienze Psicologiche

Corso di Perfezionamento Universitario in Tecniche di rilassamento e benessere psicofisico - Roma, Online

Roma: per info tel. 392.1029755

Online: per info tel. 392.1029755

www.scienze psicologiche.com

Il Corso è organizzato dall'*Università Europea di Roma* e dall'*Istituto di Scienze Psicologiche*.

Durata: *annuale*

Periodo di svolgimento (III edizione): **Febbraio 2023 - Febbraio 2024**

Online e in presenza

Presentazione

Il Corso prepara esperti nell'uso delle principali **tecniche di rilassamento, immaginazione, focalizzazione e defocalizzazione**, come il Training Autogeno, il Rilassamento Progressivo, il Rilassamento Frazionato, la Mindfulness, le Tecniche Immaginative e Immersive e l'Ipnosi.

Il Corso prepara, inoltre, esperti nella progettazione ed esecuzione di **piani di intervento** finalizzati all'induzione e stabilizzazione nel tempo della **distensione mentale e corporea**, nella singola persona o nel gruppo di persone.

Il Corso pone particolare attenzione al **Training Autogeno**, al quale sono infatti dedicate diverse ore di esercitazioni pratiche.

La conoscenza completa di questa tecnica è infatti una condizione necessaria per poter, poi, padroneggiare liberamente tutte le altre tecniche, specialmente quelle dedicate al rilassamento. Nelle tecniche di rilassamento, infatti, il Training Autogeno è psicofisico e occupa, pertanto, la posizione centrale tra le tecniche più corporee, come il **Rilassamento Progressivo di Jacobson**, e quelle più mentali, come le **Tecniche Immaginative e Immersive**.

Sbocchi professionali

- Promozione del benessere e della salute mentale e prevenzione del disagio psichico, nelle aree della Psicologia clinica, lavorativa, scolastica, sportiva, ...
- Alleggerimento delle condizioni psicopatologiche, riconducibili all'ansia e allo stress, già diagnostiche e in corso di trattamento clinico, in collaborazione con Psicoterapeuti e Psichiatri
- Creazione di progetti mirati per istituti di riabilitazione, centri di igiene e salute mentale o comunità terapeutiche
- Ricerca clinica e sperimentale in ambito accademico e/o ospedaliero

Responsabili

Direttore: Prof. Ettore De Monte

Coordinatrice: Prof.ssa Anna Contardi

Vice-coordinatrice: Dott.ssa Giuliana Mossolani

Comitato scientifico

Prof.ssa Anna Contardi

Prof. Ettore De Monte

Prof.ssa Maria Antonietta Fabbricatore

Prof. Benedetto Farina

Dott.ssa Giuliana Mossolani
Prof.ssa Claudia Navarini
Prof. Antonino Tamburello

Durata

Il **Corso di Perfezionamento Universitario in Tecniche di rilassamento e benessere psicofisico** ha durata *annuale* (un weekend al mese).

I corsisti possono scegliere se svolgere le lezioni e le esercitazioni pratiche in modalità online o in presenza (presso le aule dell'*Università Europea di Roma*, Via degli Aldobrandeschi 193).

Programma

1. Introduzione alle Tecniche di Rilassamento e di Benessere Psicofisico (TRB)

- Definizioni, storia, psicofisiologia, progettazione e applicazioni
- Training Autogeno di Schultz
- Rilassamento Frazionato di Vogt
- Rilassamento Progressivo di Jacobson
- Tecniche Immaginative, guidate e auto-indotte
- Tecniche di Focalizzazione e De-focalizzazione
- Mindfulness
- Biofeedback
- Neurofeedback
- Ipnosi e Suggestione
- Mental Modeling
- Realtà Virtuale e Aumentata per ansia e fobie

2. TRB in Psicologia Clinica e Psicoterapia dello Sviluppo

- TRB e disturbi d'ansia
- TRB e disturbi dello sviluppo
- TRB nei DSA
- TRB nell'ADHD

3. TRB in Psicologia Clinica e Psicoterapia dell'adulto

- TRB nei disturbi d'ansia
- TRB nei disturbi dell'umore
- TRB nelle dipendenze
- TRB nei disturbi alimentari
- TRB nei disturbi sessuali
- TRB nei disturbi di personalità

4. TRB in Psicologia Medica

- TRB in Medicina comportamentale
- TRB in Psicologia oncologica
- TRB nella terapia del dolore

5. TRB in Psicologia del Lavoro

- TRB e stress lavoro correlato
- TRB e burnout
- TRB e dinamiche istituzionali

6. TRB in Psicologia non Clinica

- TRB e perinatalità: sterilità, gravidanza, parto e post-parto

- TRB in Psicologia della salute
- TRB in Psicologia dello sport

Esercitazioni pratiche:

- Pratica del Rilassamento Frazionato di Vogt
- Pratica del Training Autogeno
- Pratica del Rilassamento Progressivo di Jacobson
- Pratica delle Tecniche Immaginative e Immersive
- Pratica del Biofeedback
- Pratica del Neurofeedback
- Pratica della Mindfulness
- Pratica della Realtà Virtuale e Aumentata

Numero partecipanti

Massimo di **30** persone.

Frequenza ed Esami

Chi frequenta almeno l'**80%** delle lezioni e delle esercitazioni pratiche di Training Autogeno può affrontare l'esame finale: discussione di una **tesina** (approfondimento di un argomento a scelta) elaborata su di un caso clinico individuale o di gruppo.

Requisiti di ammissione

Per potersi iscrivere al Corso è necessario essere in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Laurea in Psicologia: Laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche e/o Lauree magistrali in ambito psicologico
- Specializzazione in Psicoterapia

Possono presentare domanda di ammissione anche i candidati in possesso di un titolo accademico conseguito all'estero, equiparabile per durata e contenuto al titolo accademico italiano richiesto per l'accesso al Corso.

Possono essere ammessi come uditori i soggetti privi dei requisiti di ammissione, tra cui i professionisti del settore che abbiano particolari e/o documentate esigenze di lavoro. Gli uditori possono partecipare a singoli moduli del Corso di loro interesse, concordati con i Coordinatori del Corso.

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare l'Istituto al numero 392.1029755.

Attestati

Vengono rilasciati l'Attestato di **Esperto in Tecniche di Rilassamento e Benessere Psicofisico** e l'Attestato di **Operatore Clinico di Training Autogeno**.

Costi

Il costo del Corso è di € 1.700 IVA inclusa (*possibilità di rateizzazione*).