

SCUPSIS

Scuola di Psicoterapia Strategica Integrata Seraphicum

Corso Training Autogeno - Roma

Roma: V. del Serafico, 3 - 06.5190102

www.scupsis.org

7 giornate (28 ore): **28 Gennaio, 11 e 25 Febbraio, 10 e 24 Marzo, 14 e 28 Aprile 2012**

Iscrizioni aperte

Presentazione

Il Training Autogeno e' una **tecnica di rilassamento psicofisiologica**, sperimentata dal Neurologo e Psichiatra berlinese **J.H. Schultz** nel 1932 che la definì come "*un metodo di autodistensione da concentrazione psichica*", utile per riuscire a **produrre modificazioni a livello fisiologico e psichico in chi la pratica**.

Training significa "allenamento" e Autogeno "che si genera da se"...

Il Training Autogeno prevede **esercizi strutturati**, il cui utilizzo aiuta a ridurre lo stress e l'ansia, intervenendo sulle tensioni muscolari permette di scaricare meno le tensioni sui vari organi, migliorando quindi, la funzionalita' degli apparati.

La finalita' generale del Training Autogeno e' quella di **sperimentare stati di rilassamento via via sempre piu' profondi**, in modo che ci si possa sentire sollevati dalle tensioni quotidiane e che si possa ripristinare e mantenere l'equilibrio dei processi e degli stati fisiologici e psicologici, ogni qual volta l'organismo rilevi **segnali di sovra-attivazione** quali: sensazione soggettiva di ansia, tensione e rigidita' muscolare, aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, affaticamento precoce, scarso controllo delle reazioni emotive, difficolta' di concentrazione/distraibilita', pensiero negativo. Pertanto questa tecnica di rilassamento permette di *affrontare meglio situazioni cariche emotivamente, migliorare il tono del proprio umore, recuperare energie, migliorare il livello di attenzione e memoria*.

Il Training Autogeno e' uno **strumento valido e potente di accompagnamento e facilitazione del percorso in Psicoterapia**.

Obiettivi

Il **Corso sul Training Autogeno** si propone di fornire le conoscenze teoriche di base, attribuendo uno spazio significativo alla parte esperienziale, necessaria per raggiungere, una preparazione pratica che permetta di **padroneggiare e applicare correttamente il metodo**.

La scelta di dare al Corso un taglio prettamente esperienziale e' dovuta alla profonda convinzione che la tecnica, per essere utilizzata correttamente e quindi essere efficace, debba essere compresa in tutte le sue parti, tenendo presente psiche e corpo come *entita' in continuo scambio ed interazione*.

Destinatari

Il Corso e' rivolto a *laureandi e laureati in Psicologia, Medici, Fisioterapisti, Infermieri*.

Sede didattica

Roma: *Complesso Scolastico Seraphicum - Via del Serafico, 3*
Zona EUR (Metro Linea "B" - Fermata Laurentina)

Durata

Il Corso ha una durata complessiva di **28 ore** distribuite in **7 giornate**.

Metodologia

Il programma è caratterizzato da lezioni teorico-pratiche con *esercitazioni guidate, analisi e discussione dei vissuti dei partecipanti, testimonianze di esperienze dirette*.

Programma

- Introduzione al Training Autogeno
- La concentrazione psichica passiva
- Aspetti tecnici, postura, esercizi di ripresa
- La tecnica degli esercizi
- L'esercizio della calma
- L'esercizio della pesantezza
- L'esercizio del calore
- L'esercizio del cuore
- L'esercizio del respiro
- L'esercizio del plesso solare
- L'esercizio della fronte fresca
- Confronto tra partecipanti riguardo all'allenamento svolto a casa
- Simulate di conduzione del Training Autogeno di base (esercizi inferiori) da parte dei partecipanti sotto la guida del docente
- Accenni alle applicazioni del Training Autogeno in numerosi ambiti: nella scuola, nello sport, nel lavoro, nella preparazione al parto, in medicina e nei disturbi psicosomatici
- Applicazione del Training Autogeno in Psicoterapia e nel Counseling psicologico
- Training Autogeno individuale e di gruppo
- Training Autogeno e benessere psicofisico
- Considerazioni finali e conclusioni

Frequenza

Il **Corso sul Training Autogeno** si svolgerà il *sabato* dalle 14.00 alle 18.00.

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare la SCUPSIS al numero 06.5190102 oppure attraverso il form di contatto sottostante.

Attestato

La SCUPSIS rilascerà **Attestato di Partecipazione** a coloro che completeranno il programma formativo.

Costi

€ 100 di iscrizione + € 450 di retta per le iscrizioni che perverranno **entro il mese di Dicembre**.

€ 100 di iscrizione + € 500 di retta per le iscrizioni che perverranno **nel mese di inizio Corso**.

Per gli studenti della SCUPSIS è prevista una **riduzione del 50%** sulla quota di iscrizione e del **10%** sulla retta.