

## Spazio IRIS Istituto di Ricerca e Intervento per la Salute **Master Experience: 'Training Autogeno e tecniche di visualizzazione' - Milano**

Milano: Viale Lancetti, 40 - tel. 02.94382821 - cell. 392.9600970  
[www.spazioiris.it](http://www.spazioiris.it)

*Training Autogeno, visualizzazione e Training Autogeno Respiratorio (RAT) in contesto clinico e terapeutico*

3 weekend (42 ore): **18-19 Maggio, 22-23 Giugno e 13-14 Luglio 2019**

### **Presentazione**

Il Training Autogeno di Schultz è considerato dalla letteratura come una **tecnica di rilassamento psicofisiologica** e di "cambiamento".

È in grado, attraverso l'applicazione di esercizi strutturati, di ridurre lo stress intervenendo sulle varie tensioni muscolari e migliorando la funzionalità degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare e agendo anche sulla regolazione del ritmo sonno-veglia.

È possibile **acquisire una maggiore conoscenza e sicurezza di sé**, sfruttare al meglio le proprie energie e **sviluppare uno stato di benessere** che incrementi il rendimento psicofisico, con significativi miglioramenti nelle prestazioni professionali, scolastiche, sportive.

### **Obiettivi**

Il Master forma operatori capaci di effettuare interventi volti al potenziamento dell'energia psicofisica, allo scioglimento di blocchi fisici ed emotivi che producono nel paziente significativi miglioramenti della concentrazione, della memoria, della creatività, delle prestazioni fisiche e mentali.

Il Training Autogeno può essere utilizzato per:

- recupero energetico
- profondo benessere
- migliorare la gestione di sé e mantenere la calma di fronte a situazioni emotive negative (stressanti) e che provocano ansia
- migliorare le prestazioni (sportive, lavorative, artistiche, scolastiche)
- aumentare la capacità di concentrazione e di memoria
- eliminare e controllare il dolore (cefalee, emicranie, ...)
- maggiore autodeterminazione e autocrontrollo
- eliminare le abitudini negative (fumo, alcolismo, ...)
- eliminare l'insonnia
- diminuire l'ansia e le paure/fobie, disturbi psicosomatici
- preparazione al parto

### **Destinatari**

Il **Master Experience: 'Training Autogeno e tecniche di visualizzazione'** è rivolto a **Psicologi, Psicoterapeuti e Medici** laureati e laureandi.

### **Direttore scientifico**

Dott.ssa **Claudia Finocchiaro**

### **Sede didattica**

**Milano:** presso *Asilo Nido Palazzo Lombardia* - Viale F. Restelli (MM2/MM3 Stazione Centrale o Gioia, Autobus 42-60-81-90-92, Tram 5-9-10).

### **Durata**

Il Master si articola in **3 weekend** (ore 9.30-17.30) per un totale di 42 ore.

### **Programma**

#### **I weekend**

- Il Training Autogeno - teoria ed esercitazioni pratiche

#### **II weekend**

- Training Autogeno Respiratorio (RAT); meditazione mandala  
- Tecniche di visualizzazione e imagery

#### **III weekend**

- Tecniche di rilassamento con bambini e adolescenti  
- Consapevolezza corporea; consapevolezza delle emozioni; conclusione del Master

#### **Argomenti trattati** durante il percorso:

- cenni teorici e storici del Training Autogeno;
- il Training Autogeno di J.H. Schultz;
- indicazioni, controindicazioni e utilizzo del Training Autogeno;
- aspetti normativi e dentologici;
- basi neurofisiologiche e psicologiche del Training Autogeno, concetto di ideoplasia;
- stati di coscienza, orientamento dell'attenzione e concentrazione;
- concetto di autoregolazione, respiro e controllo emozionale;
- corpo come luogo di sensazioni, del senso di sé e come luogo dei sintomi;
- processo di accettazione della propria sfera affettiva nel Training Autogeno;
- preparazione, insegnamento e verifica del rilassamento (frequenza, momento, posizione, sequenza degli esercizi, ripresa, difficoltà; e strategie, osservazione e valutazione delle tematiche emergenti, diario e protocollo del Training Autogeno);
- esperienza del sé psico-corporeo negli esercizi di base;
- controindicazioni specifiche dei singoli esercizi;
- ambiti di applicazione e utilizzo (clinico e non clinico) del Training Autogeno: Psicoterapia, medicina, sport, riabilitazione, educazione, meditazione, ...;
- lifestyle, stress, resilienza e tecniche di rilassamento;
- protocolli Training Autogeno;
- il Training Autogeno Respiratorio (RAT) come metodo di preparazione al parto più diffuso negli ospedali pubblici e nei consultori che sfrutta la respirazione per raggiungere un rilassamento della muscolatura, soprattutto quella della zona genitale;
- tecniche di visualizzazione per incrementare il potenziale personale, professionale e sportivo, abbassare lo stress, recuperare energia e fiducia in se stessi;
- imagery;
- meditazione mandala (interazione con forme di disegno tibetane);
- consapevolezza corporea;
- consapevolezza delle emozioni;
- tecniche di rilassamento con i bambini.

#### **Numero partecipanti**

Massimo di **30** persone.

### **Accreditamento**

Riconosciuti **28 crediti ECM**.

### **Modalità di iscrizione**

*Per ulteriori informazioni o per richiedere il modulo di iscrizione contattare l'Istituto ai numeri: tel. 02.94382821 - WhatsApp 392.9600970.*

### **Attestati**

A chi frequenta almeno l'**80%** dell'attività didattica viene rilasciato l'**Attestato: Operatore di Training Autogeno e tecniche di visualizzazione**.

### **Costi**

Il costo del Master è di € 590 IVA inclusa (*possibilità di rateizzazione*).

**10% di sconto** per iscrizioni anticipate

**40% di sconto** per cinque studenti regolarmente iscritti alla facoltà di Psicologia

**15% di sconto** per gli iscritti a una Scuola di Specializzazione in Psicoterapia