

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

Online: per info tel. 02.94382821 - cell. 392.9600970

www.spazioiris.it

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

Durata: 3 weekend

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.

Responsabile scientifico

Dott.ssa *Claudia Yvonne Finocchiaro*

Durata

Il Master si articola in **3 weekend** per un totale di 42 ore.
Le lezioni si svolgono su Zoom dalle ore 9.30 alle ore 17.30.

Programma

I weekend

- Training Autogeno Respiratorio (RAT)
- Il Training Autogeno - teoria ed esercitazioni pratiche

II weekend

- Tecniche di visualizzazione e imagery
- Teoria ed esercitazioni pratiche
- Meditazione Mandala

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;
- 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;
- 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 proprio potenziale personale, professionale e sportivo, abbassare lo stress, recuperare energia e fiducia in se stessi;
- imagery;
- meditazione mandala come antica pratica meditativa che consiste nell'interazione con forme di disegno tibetane;
- consapevolezza corporea;
- consapevolezza delle emozioni;
- tecniche di rilassamento con i bambini.

Accreditamento

Riconosciuti **50 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 € 660 IVA inclusa (*possibilità di rateizzazione*).

Ulteriore sconto del 5% per gli iscritti a una Scuola di Specializzazione in Psicoterapia e per iscrizioni di gruppo (minimo 3 persone)