

Spazio IRIS

Istituto di Ricerca e Intervento per la Salute

Master in Tecniche di Rilassamento Occidentali e Orientali - Milano, Online

Milano: Viale Lancetti, 40 - tel. 02.94382821 - cell. 392.9600970

Online: per info tel. 02.94382821 - cell. 392.9600970

www.spazioiris.it

Strumenti occidentali e orientali per la gestione dello stress e del trauma

Online e a Milano

Durata: 54 ore

Presentazione

La scienza sta dimostrando che alcune tecniche della tradizione occidentale e della tradizione orientale, così come alcune discipline che utilizzano il corpo come mediatore, sono strumenti utili per gestire lo **stress**, alleviare l'**ansia** e sono capaci di aumentare la padronanza di sé, la capacità di affrontare con resilienza le sfide che la vita propone e di aiutare la mente nelle condizioni di trauma. Per questo motivo conoscere e poter integrare nella propria pratica professionale strumenti di tradizioni differenti può essere estremamente utile.

Prima ancora di aver scelto un indirizzo terapeutico e anche per terapeuti già formati è possibile integrare al proprio stile personale elementi dello **yoga**, della **mindfulness**, della **meditazione**, non solo con i singoli individui ma anche con i gruppi di persone, nella promozione della salute, nelle scuole, nelle associazioni e nei contesti aziendali, per prevenire e gestire il burn out, nella clinica per la cura nella psicopatologie e per il supporto per persone con patologie organiche.

Obiettivi

Il Master forma all'uso di **tecniche di rilassamento** della tradizione occidentale e orientale, fornendo utili strumenti che possano essere applicati nel contesto della **prevenzione** e del **benessere** ma anche nella pratica clinica, nella Psicoterapia e nei percorsi di supporto psicologico per persone con patologie organiche.

Vengono presentati i **principali modelli neuroscientifici** che sostengono l'importanza dell'uso di tecniche integrate corpo-mente per la prevenzione e la promozione della salute, per la gestione dello stress ma anche per la gestione dei traumi.

Vengono presentati i **modelli clinici** che permettono di comprendere il funzionamento psicosomatico e fornire le basi per la comprensione delle complesse interconnessioni del sistema mente corpo. Vengono esplorati e costruiti **modelli pratici** per diversi ambiti di applicazione: il contesto della prevenzione della salute e gestione dello stress; il contesto della cura, della psicopatologia e gestione del trauma, dell'uso delle tecniche nella psicologia della salute per il supporto di persone con patologie organiche.

I partecipanti sperimentano e vengono guidati nell'apprendimento di **tecniche bottom up e top down** e nella comprensione dei **sistemi di cura occidentali e orientali**, il contesto in cui si originano le tecniche presentate e come integrarle nella professione.

Sbocchi professionali

Gli strumenti che vengono appresi possono essere utili, anche per chi ancora non ha una formazione alla Psicoterapia, per poter ideare e sviluppare percorsi di promozione della salute applicabili nei

contesti aziendali, scolastici, istituzionali, palestre, associazioni, lavorando su una miglior gestione dello stress e favorendo il benessere.

Per le persone che già hanno una formazione personale possono rappresentare un'integrazione di attrezzi al proprio bagaglio professionale per poter supportare i pazienti nei percorsi di psicoterapia e nella gestione delle patologie psicosomatiche.

Inoltre, le tecniche apprese rappresentano un ottimo supporto ai pazienti con patologie organiche, sia nel contesto ospedaliero che nel proprio studio privato.

Il Master permette di formulare percorsi sia per i singoli individui che per i gruppi di persone.

Destinatari

Il **Master in Tecniche di Rilassamento Occidentali e Orientali** è rivolto a *Psicologi, Psicoterapeuti, Medici, laureati e laureandi*, provenienti da qualsiasi università italiana o straniera equipollente.

Direttore scientifico

Dott.ssa *Claudia Yvonne Finocchiaro* - Psicologa e Psicoterapeuta

Sede didattica

Milano: Via Giulio Tarra, 5 (MM2/3 Stazione Centrale).

Durata

Il Master ha la durata di **54 ore**, suddivise in *5 incontri* più un *residenziale di 3 giorni*.

Metodologia

Il metodo prevede una formazione su tre fronti:

- vengono fornite le conoscenze teoriche che permettono di comprendere e approfondire i modelli teorici occidentali e orientali che supportano le tecniche e vengono fornite le basi scientifiche per comprenderne il funzionamento;
- si garantisce una formazione pratica che introduce con gradualità all'esercizio delle tecniche e alla costruzione di un'esperienza che possa rendere i partecipanti autonomi nella realizzazione delle stesse;
- attraverso l'integrazione di teoria e pratica e la formula del seminario residenziale, il percorso permette di vivere anche una formazione personale, consentendo di fare esperienza della propria dimensione psico-corporea e dell'effetto di questi strumenti attraverso il proprio vissuto, individuando quelle tecniche e quegli strumenti che possano migliorare il benessere psicofisico.

Programma

I incontro

(ore 16.00-19.00)

- Introduzione al Master
- I principali approcci neuroscientifici alla gestione dello stress e del trauma
- Approcci top down e bottom up, via occidentale e via orientale

II incontro

(ore 9.30-17.30)

- La via occidentale al rilassamento e alla gestione del trauma attraverso il corpo: viene presentata la differenza tra sintomi psicosomatici e personalità psicosomatica e vengono presentati i principali modelli teorici che usano il corpo in terapia e per la prevenzione della salute e il benessere
- Terapie del tocco e le tecniche corporee nella tradizione occidentale: metodo Jacobson

III incontro

(ore 9.30-17.30)

- La via orientale al rilassamento e alla gestione del trauma attraverso il corpo: principi di filosofia e stile di vita orientali e medicina tradizionale cinese e giapponese
- Tecniche psicocorporee di matrice orientale. Vengono presentate e sperimentate alcune tecniche corporee per il riequilibrio energetico mirate principalmente a problemi mentali, psicologici
- Vengono presentati esercizi per la salute (Do in, stretching dei meridiani) e presentata una piccola sequenza di shiatsu che prevede pressioni sul corpo con pollice e palmo e digitopressione sui punti di agopuntura finalizzati all'integrazione dell'uso del corpo nelle pratiche di rilassamento

IV incontro

(ore 9.30-17.30)

- Mente calma e padronanza dei pensieri. Pratiche orientali e occidentali si incontrano
- Rilassamento frazionato di Vogt e body scan, Imagery, visualizzazioni guidate e meditazioni guidate

V incontro

(ore 9.30-17.30)

- La via orientale al rilassamento e alla gestione del trauma attraverso le mente
- La via dello yoga per la liberazione della mente
- Tra corpo e mente: tecniche di respirazione per la salute. Occidente e oriente a confronto
- La fisiologia della respirazione
- Workshop di respirazione: vengono sperimentate e apprese 4 tecniche di respirazione (Pranayama) per favorire il benessere e il rilassamento che possono essere integrate nella pratica clinica e nei gruppi di rilassamento

Residenziale

(dalle ore 15.00 del venerdì alle ore 17.00 della domenica)

- Contesti di applicazione (1): promozione della salute, benessere e gestione dello stress; nelle aziende, nelle scuole; nel wellness
- Workshop su come costruire un gruppo di rilassamento: dalla teoria alla pratica
- Sperimentazione di un gruppo di rilassamento della tradizione occidentale a mediazione corporea con visualizzazione
- Sperimentazione di un gruppo di rilassamento della tradizione orientale: l'uso di Asana e stretching per il benessere e meditazione orientale
- Oltre la mindfulness: non solo meditazione di Vipassana. Una meditazione diversa alla portata di ogni individuo. Vengono presentate e sperimentate varie tecniche che portano allo stato mentale della meditazione (Dhyana), seguendo differenti tradizioni sviluppate in diverse parti del mondo che passano attraverso le tecniche di ritiro dei sensi (Pratyahara) e di concentrazione (Dharana)
- Mantra, ripetizione di formule e uso della voce nella tradizione occidentale ed orientale. La Psicologia positiva e i proponimenti orientali
- Sperimentazione di un gruppo di rilassamento della tradizione orientale (la via dello yoga alla liberazione della mente); in sequenza vengono sperimentate delle tecniche che favoriscono il raggiungimento dello stato della meditazione
- Contesti di applicazione (2): nella clinica, nelle Istituzioni sanitarie, nella Psicoterapia, nella Psicosomatica
- Contesti di applicazione (3): nella Psicologia della salute. Accenno ai seguenti ambiti: ambito oncologico, chirurgico, problemi cardiovascolari, gastrointestinali, gravidanza e post parto, ...
- Come gestire le resistenze al rilassamento
- Protocollo Herbert Benson "La rivoluzione del rilassamento". Occidente e Oriente di incontrano
- Workshop: Karma yoga, come importare salute e benessere nella quotidianità

Numero partecipanti

Massimo di **30** persone.

Docenti

Claudia Finocchiaro, Claudio Ruggieri, Elena Lamperti, Simona Di Carlo, Alessandra Petruzzi, Roberto Palasciano, Paola Faverio.

Accreditamento

Riconosciuti **50** crediti ECM.

Modalità di iscrizione

Per informazioni e iscrizioni contattare l'Istituto ai numeri: tel. 02.94382821 - WhatsApp 392.9600970.

Attestato

A chi frequenta almeno l'**80%** dell'attività didattica viene rilasciato l'Attestato di **Master in "Tecniche di Rilassamento Occidentali e Orientali"**.

Costi

Il costo del Master è di € 1.100 IVA inclusa (possibilità di rateizzazione).

10% di sconto per iscrizioni anticipate

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

Ulteriore sconto del 5% per iscrizioni di gruppo (minimo 3 persone)