

Spazio IRIS

Istituto di Ricerca e Intervento per la Salute

Master in Tecniche di Rilassamento Occidentali e Orientali - Online

Online: per info tel. 02.94382821 - cell. 334.2563935

www.spazioiris.it

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

Durata: *4 weekend*

Periodo di svolgimento: **Settembre - Dicembre 2022**

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**, tecniche di respirazione e di concentrazione.

Questi strumenti possono essere utilizzati non solo con i singoli individui ma anche con i gruppi; nella clinica, per la cura delle persone o nella promozione della salute; in vari ambiti di applicazione nelle scuole, nelle associazioni, nei contesti aziendali, nell'ambito ospedaliero per prevenire e gestire il burn out, 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, nelle scuole e nelle aziende.

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 fornite 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:

- per i colleghi già formati alla Psicoterapia come integrazione di attrezzi al proprio bagaglio professionale per poter supportare i pazienti nei percorsi di Psicoterapia, nella gestione dello stress e dell'ansia, nella gestione delle patologie psicosomatiche e nei pazienti con patologie organiche sia nel contesto ospedaliero che nello studio privato;
 - 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.
- 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 Psichiatri e Neuropsichiatri, laureati e laureandi, provenienti da qualsiasi università italiana o straniera equipollente.

Direttore scientifico

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

Durata

Il Master si articola in **4 weekend** (ore 9.30-17.30) per un totale di 54 ore.

Metodologia

I partecipanti sono guidati nell'apprendimento e pratica di differenti tecniche del contesto occidentale e orientale.

Il metodo prevede una formazione teorica ed esperienziale.

In primo luogo vengono fornite le conoscenze teoriche che permettono ai partecipanti di comprendere e approfondire i modelli teorici occidentali e orientali che supportano le tecniche e sono fornite le basi scientifiche per comprenderne il funzionamento.

In secondo luogo 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 sia per i singoli individui che nei gruppi.

Attraverso l'integrazione di teoria e pratica questo percorso permette di vivere anche una formazione personale facendo 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 loro stesso benessere psicofisico.

Programma

I weekend: 17-18 Settembre 2022

- 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
- 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

II weekend: 22-23 Ottobre 2023

- 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

III weekend: 12-13 Novembre 2023

- 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
- La via orientale al rilassamento e alla gestione del trauma attraverso le mente
- La via dello Yoga per la liberazione della mente
- Contesti di applicazione (1): promozione della salute, benessere e gestione dello stress; nelle aziende, nelle scuole; nel wellness. Contesti di applicazione (2): nella clinica, nelle Istituzioni sanitarie, nella Psicoterapia, nella Psicosomatica. Contesti di applicazione (3): nella Psicologia della salute. 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.
- Oltre la Mindfulness: non solo meditazione di Vipassana. Una meditazione diversa alla portata di ogni individuo. Sono 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).

IV weekend: 3-4 Dicembre 2023

- Tra corpo e mente: tecniche di respirazione per la salute
- Occidente e oriente a confronto
- La fisiologia della respirazione
- Workshop di respirazione: errano 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
- Sperimentazione di un gruppo di rilassamento della tradizione orientale: l'uso di Asana e stretching per il benessere e meditazione orientale. Mantra, ripetizione di formule e uso della voce nella tradizione occidentale e orientale
- La Psicologia positiva e i proponimenti orientali
- 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 **35** persone.

Accreditamento

Riconosciuti **50** crediti ECM.

Modalità di iscrizione

Per informazioni e iscrizioni contattare l'Istituto ai numeri: tel. 02.94382821 - 334.2563935.

Attestato

Viene rilasciato l'**Attestato di Master in "Tecniche di Rilassamento Occidentali e Orientali"**.

Costi

Il costo del Master è di € 900 IVA inclusa (possibilità di rateizzazione).

Sconto per iscrizioni anticipate

Ulteriore sconto del 5% per gli iscritti a una Scuola di Specializzazione in Psicoterapia e per le

iscrizioni di gruppo (minimo 3 persone)