

# **Corso di Formazione**

## **OPERATORE DI TRAINING AUTOGENO**

### **CORSO ECM**

#### **DESTINATARI:**

Il corso è rivolto a medici, psicologi e psicoterapeuti, fisioterapisti, pedagogisti, educatori, operatori dei servizi socio sanitari in possesso di una laurea.

Verrà rilasciato l'attestato di qualifica di operatore di training autogeno, previo il superamento dell'esame finale, ai laureati in psicologia e medicina e l'attestato di frequenza al corso agli altri partecipanti.

**E' possibile interloquire con i Docenti per ricevere informazioni più approfondite: rivolgersi alla segreteria per riceverne i contatti.**

#### **CREDITI ECM:**

Il corso è in fase di accreditamento e rilascerà 36 Crediti.

#### **PRESENTAZIONE DEL CORSO:**

Il corso per conduttori di training autogeno si articola in 4 incontri di gruppo della durata di 7 ore ciascuno, suddivisi in 2 week end. Le lezioni si compongono di una parte teorica, una parte di sperimentazione personale e una di sperimentazione di conduzione.

Il corso è strutturato per offrire al partecipante l'opportunità di apprendere il training autogeno come strumento personale e di poter condividere questa sua acquisizione con utenti/pazienti sia in contesti individuali che di gruppo. La maggiore efficacia nell'insegnamento del training autogeno è sostenuta dalla motivazione dell'operatore e dall'uso che ne fa su sé stesso, vengono quindi invitati continuamente i partecipanti a mettersi in gioco praticamente. Nel corso vengono date le basi sia teoriche che metodologiche e tecniche per poter insegnare efficacemente la tecnica. Vista la complessità e interdisciplinarietà che serve all'operatore per rispondere adeguatamente alle domande dell'utenza, vengono offerti oltre alla materia del corso approfondimenti di psicologia, anatomia, fisiologia, dinamiche di gruppo, etc.

#### **OBIETTIVI:**

- Apprendimento dello strumento del training autogeno attraverso applicazione pratica e approfondimento teorico;
- Giovamento delle proprie condizioni psicofisiche e cognitive attraverso esperienza diretta del training autogeno sotto monitoraggio delle docenti;
- Apprendimento modalità di conduzione dell'intervento sull'individuo adulto, bambino e sul gruppo;
- Acquisizione nozioni pratico/organizzative circa la gestione di un corso di training autogeno;
- Capacità di filtrare casi idonei all'esercizio del training autogeno e casi da sottoporre all'interesse del clinico per approfondimenti diagnostici ed eventuali interventi terapeutici;
- Apertura alla condivisione con il gruppo di lavoro circa i propri stati somatici ed emotivi successivi all'esperienza diretta del training autogeno;
- Acquisizione informazioni panoramiche di approfondimento rispetto alle tecniche di rilassamento e meditative.

#### **PROGRAMMA DIDATTICO:**

- Fondamenti del T.A.
- L'ipnosi
- La commutazione

- Presupposti necessari per la pratica del T.A.
- Lo stress
- Ambiti di applicazione
- ESERCIZIO DELLA PESANTEZZA
- ESERCIZIO DEL CALORE
- ESERCIZIO DELLA RESPIRAZIONE
- ESERCIZIO DEL BATTITO CARDIACO
- ESERCIZIO DEL PLESSO SOLARE
- ESERCIZIO DELLA FRONTE FRESCA
- Le formule brevi del T.A.
- I proponimenti
- La musica e le tecniche di rilassamento
- Il T.A. con i bambini
- Suggerimenti per organizzazione e pubblicizzazione dei corsi
- Esperienza di RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO
- Cosa sono gli esercizi superiori?

#### **Docenti:**

- **Dott.ssa Federica Cosenza** - PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA, SESSUOLOGA, ESPERTA IN TECNICHE DI RILASSAMENTO E TRAINING AUTOGENO.
- **Dott.ssa Valentina Desideri** - PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA, MEDIATRICE, ESPERTA IN TECNICHE DI RILASSAMENTO E TRAINING AUTOGENO, INSEGNANTE DEL METODO BONES FOR LIFE.

#### **DATE :**

Sabato 26 Gennaio 2019

Domenica 27 Gennaio 2019

Sabato 16 Febbraio 2019

Domenica 17 Febbraio 2019

#### **INFORMAZIONI:**

Il corso è a numero chiuso. Le iscrizioni si chiuderanno il 08/01/2019 o al raggiungimento delle iscrizioni previste. Il numero minimo per lo svolgimento del corso è di 12 iscritti.

#### **COSTI:**

**€ 660,00** (iva inclusa)

#### **Promozione**

**€ 590,00** (iva inclusa) **per iscrizioni formalizzate entro il 26/11/2018.**

#### **Per pagamento con bonifico:**

IBAN: IT06Q 03032 16900 010000 003543,

Intestato a: "Accademia Eraclitea SRL",

Causale: "Iscrizione Corso Operatore Training del 02/12/19".

#### **SEGRETERIA e SEDE del CORSO:**

**Eraclitea Point Rosolini**

Via Goito, 109

96019 Rosolini (SR)

Tel. 09311995148 - Cell. 389 6356832

rosolini@eracliteapoint.it