



# CORSO PER OPERATORE DI TRAINING AUTOGENO

## CHE COS'È IL TRAINING AUTOGENO?

È una tecnica di rilassamento che apporta benefiche modificazioni fisiologiche e psicologiche (riduzione di ansia, stress, tensioni, nervosismo, depressione, stanchezza, insonnia); la prevenzione di disturbi psicosomatici; il miglioramento della concentrazione, della memoria e della lucidità mentale; il raggiungimento di uno stato di equilibrio interiore; il recupero delle energie.

## CHI È L'OPERATORE DI TRAINING AUTOGENO?

È un esperto della materia che si è formato teoricamente e praticamente e ha conseguito una qualifica attraverso un corso di formazione.

## IL CORSO

Il corso per operatori si articola in 8 incontri di gruppo della durata di 3 ore ciascuno. Le lezioni si compongono di una parte teorica, una parte di sperimentazione personale e una di sperimentazione di conduzione.

## A CHI È RIVOLTO

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

## ATTESTATO DI QUALIFICA

Il corso è organizzato in collaborazione con la società di formazione **Deas srl**, che rilascia l'**attestato di qualifica di operatore di training autogeno** previo il superamento dell'**esame finale** (teorico e pratico).

## COSTO

L'intero corso ha il costo di 390 euro.

## CALENDARIO

Il corso si tiene il sabato nei seguenti giorni: 24 febbraio (9.30-12.30 e 14-17), 24 marzo (9.30-12.30), 7 e 21 aprile (9.30-12.30), 5, 19 e 26 maggio (9.30-12.30).

Viene fornito il **materiale didattico delle lezioni**, la **bibliografia** e utili spunti per avviare la propria attività. È inoltre possibile partecipare come uditori alle lezioni dei corsi per gli utenti, di prossima partenza, al fine di osservare le modalità di gestione di un gruppo di formazione.

## Il corso verrà condotto da:

Dottoressa **Valentina Desideri**: psicologa, psicoterapeuta, operatrice di tecniche di rilassamento e training autogeno.

Dottoressa **Federica Cosenza**: psicologa, sessuologa, operatrice di tecniche di rilassamento e training autogeno.

Il corso si tiene presso il **Centro Psicoattivamente** - Via Francesco Giacomelli, 46 00142 Roma (Metro Laurentina)

Per informazioni e iscrizioni: [operatoretrainingautogeno@gmail.com](mailto:operatoretrainingautogeno@gmail.com) - cell. 388.8971305 - 347.0531893

<http://corsoditrainingautogeno.business.site>