



CORSO DI ALTA FORMAZIONE “OPERATORE CLINICO IN TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI RILASSAMENTO”

SOMMARIO:

Il corso mira a fornire strumenti teorici, tecnici e pratici che garantiscano l'apprendimento di strumenti utilizzabili nei diversi ambiti di intervento psicologico.

EVENTO:

L'evento non è destinato al pubblico, bensì all'ambito formativo degli Psicologi (studenti e laureandi in Psicologia) e agli Psicologi iscritti all'Ordine e Psicoterapeuti. **TIROCINI:** L'associazione si riserva di proporre l'osservazione in gruppi di rilassamento al termine del corso.

PROGRAMMA GENERALE

MODULO A - Introduzione alle TECNICHE DI RILASSAMENTO

Comprendere il significato di Rilassamento. Gli esercizi di controllo della tensione. Le posizioni adatte al rilassamento. Approcci e Tecniche di Rilassamento. A) Disamina delle Tecniche B) La Visualizzazione: l'uso delle immagini distensive. C) Concetti basilari: Autoregolazione, Ritmi respiratori e loro effetti psicofisici; Respiro e stati di coscienza; Respiro e controllo emozionale. Teoria e pratica della concentrazione: commutazione, distensione, concentrazione, suggestione, stato di coscienza. Differenziazioni e panoramica: tecnica del Biofeedback, pensiero positivo, Elementi di Mindfulness. La meditazione. La tecnica dell'autosuggestione e delle affermazioni.

MODULO B - Introduzione al TRAINING AUTOGENO

Valutazione dei casi. La valutazione globale della personalità, a seconda della fascia di età. La scelta del setting. Criteri generali per la somministrazione individuale o di gruppo. Il T.A. per gruppi eterogenei e gruppi omogenei: criteri di selezione e criteri di conduzione. L'applicazione in gruppi tematici e quindi nei vari contesti applicativi: clinico, evolutivo, potenziamento della resa lavorativa, potenziamento della resa sportiva, potenziamento della concentrazione.

La tecnica di Schultz. Disamina degli esercizi inferiori e significato degli esercizi superiori. La tecnica del diario. Modalità durante la somministrazione: osservazione/analisi delle tematiche emergenti nelle sedute di training autogeno.

1) Basi neurofisiologiche del Training Autogeno. Induzione guidata del rilassamento muscolare attraverso l'esercizio della pesantezza. *Esercitazione pratica.* **2) Induzione guidata di una modificazione vasomotoria con vasodilatazione periferica** attraverso l'esecuzione dell'esercizio del calore. *Esercitazione pratica.* **3) Induzione guidata di attenuazione delle tensioni psicofisiche** attraverso l'esecuzione dell'esercizio del respiro. *Esercitazione pratica.* **4) Induzione di un effetto normotensivo** attraverso l'esercizio del cuore. *Esercitazione pratica.* **5) Induzione di una distensione viscerale** attraverso l'esercizio del plesso solare. *Esercitazione pratica.* **6) Induzione della regolarizzazione della funzionalità neurovegetativa, endocrina e umorale** con l'esercizio della fronte fresca. *Esercitazione pratica.*

Metodologia: Il nostro modo di fare **formazione altamente esperienziale** e circolare attraverso TGroup: ogni lezione è alternata tra teorie e pratica.

Teoria: Lezioni frontali, relazioni sulle tematiche trattate, tavole rotonde/confronto circolare sui concetti teorici.

Pratica: Role playing, presentazione di problemi o casi clinici, esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o delle tecniche, simulate di conduzione.

Destinatari: Psicologi, studenti/laureandi, tirocinanti di Psicologia, Psicoterapeuti.

Tot.ore: 60 Frequenza: un sabato al mese

Orario: 9.00-18.30

Corso a numero chiuso

8 posti disponibili

Attestato: si rilascia attestato di frequenza con giudizio complessivo finale e specifica degli strumenti appresi (previa presenza 70% delle ore previste).

CONTRIBUTO SPESE RICHIESTO: €630,00 (30% + 20,00 € quota associativa annuale all'iscrizione), resto divisibile in rate senza interessi.

Docenti: **Dr.ssa Catia Ciano**, Psicologo Clinico e di Comunità, Responsabile ProContinuum Psy, esperta in Psicologia dell’Emergenza e Psicotraumatologia, Psicoterapeuta, Gruppoanalista, Responsabile del progetto per la CTr «Il Ponte e l’Albero» - Asl-RM C e del progetto «ImmunoPsicologia» presso l’ambulatorio di Immunologia (Az. Osped. San Giovanni Addolorata di Roma). Docente presso l’I.R.P.P.I. Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Psicodinamica Integrata. Ha pubblicato libri di testo universitari e diversi articoli.

Dr. Franco Carola Psicologo sociale e dello sviluppo, Psicoterapeuta, Gruppoanalista. Trainer Esperto in Tecniche di Rilassamento, Psicologia scolastica e Psicodiagnosi nell’età evolutiva. Consulente nei progetti sul parenting e genitorialità adottiva e psiconcologia.

Psicologo esperto in Training Autogeno e Tecniche di Rilassamento Orario: 9.00 - 18.30
22/09
20/10
17/11
22/12
26/01/2019
23/02
23/03