



Master Experience in TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE

MAGGIO 2017

www.spazioiris.it

MILANO - 28 ECM - 42 ORE

**1a
edizione**





SPAZIO IRIS

Spazio IRIS - Istituto di Ricerca e Intervento per la Salute è ente di formazione accreditato, con vocazione nazionale, che realizza da oltre 4 anni programmi formativi annuali e corsi di alta formazione per professionisti del settore sanitario, sociale, giuridico e assistenziale.

Sposando l'idea che una formazione di qualità sia direttamente proporzionale alla qualità dell'intervento diretto all'utente stesso, Spazio IRIS sceglie i suoi docenti per caratteristiche di professionalità clinica e di competenza all'insegnamento concreto.

I numerosi accreditamenti, il consolidato legame con il mondo delle istituzioni, le relazioni con le società scientifiche nazionali e internazionali hanno reso Spazio IRIS un punto di riferimento nell'alta formazione, in grado di attrarre ogni anno centinaia di partecipanti da tutta Italia.

Spazio IRIS è regolarmente accreditata a livello nazionale per l'erogazione dei crediti ECM per tutte le discipline sanitarie, per l'erogazione dei crediti formativi per Assistenti Sociali e per l'erogazione dei crediti formativi per Avvocati.

Accreditamenti di Spazio IRIS



*ECM per le
professioni
sanitarie*



*Crediti
Formativi
per avvocati*



*Crediti
Formativi per
Assistenti Sociali*

CENTRO CLINICO SPAZIO IRIS

All'interno del **Centro Clinico Spazio IRIS** è attivo un centro di Rilassamento e Mindfulness gestito da psicologi con finalità di individuare progettualità e percorsi di benessere. Vengono organizzati laboratori di mindfulness, percorsi di training autogeno o sedute di neuro-rilassamento. Il centro gode di una aula di rilassamento nel quale le persone si immergono in spazi e tempi in cui potersi permettere momenti di "consapevolezza".



"Schultz afferma nel 1986 che in soggetti con sufficiente autonomia psichica, disposti all'esperienza, è possibile ottenere in opportune posture, con lo smorzamento della percezione di stimoli ambientali, con l'aiuto di stimolazioni monotone, un restringimento del campo della coscienza; possono allora comparire predominanza della vita riflessa, automatismi, trasformazioni del vissuto interiore.

Il Training Autogeno rappresenta una delle tecniche che aiutano a vivere in modo attivo, semplice ed efficace la propria vita, corpo e mente assieme. Non è infatti, una semplice tecnica di rilassamento, ma una tecnica finalizzata in primis al mantenimento di uno stato di benessere, con lo scopo di prevenire, permette di agire sugli effetti deleteri dello stress."

Valeria Pedroncelli

Docente del Corso

- Psicologa e psicoterapeuta

- EMDR Practitioner -

Operatore di Training

Autogeno ed esperta di RAT

OBIETTIVI FORMATIVI

Il training autogeno, nasce nel 1932 come metodo sperimentato dal neurologo berlinese J.H. Schultz. Il training autogeno di Schultz è considerata dalla letteratura come una tecnica di rilassamento psicofisiologica e di "cambiamento". È molto utile in quanto capace di **indurre modificazioni**, a livello **fisiologico** e **psichico**, in chi lo pratica. Attraverso l'applicazione di **esercizi strutturati**, lo stress viene ridotto intervenendo sulle varie tensioni muscolari, migliorando la funzionalità degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare, finanche agendo sulla regolazione del ritmo sonno-veglia. Diviene possibile acquisire una maggiore conoscenza e sicurezza di sé, sfruttare al meglio le proprie energie e sviluppare uno stato di benessere che incrementi il rendimento psicofisico, con significativi miglioramenti nelle prestazioni professionali, scolastiche, sportive.

Il Master ha l'obiettivo di formare operatori capaci di effettuare interventi volti al potenziamento dell'energia psicofisica, allo scioglimento di blocchi fisici ed emotivi che producono nel paziente significativi miglioramenti della concentrazione, della memoria, della creatività, delle prestazioni fisiche e mentali. Le tecniche di rilassamento come quella del **Training Autogeno** e le **Tecniche di Visualizzazione** sono utilizzate in numerosissimi campi che spaziano dal trattamento di disturbi psichici come ansia, stanchezza cronica, depressione, dipendenze fino ad arrivare all'impiego nella psicologia dello sport, aziendale e perinatale.

DESTINATARI

Il Corso è rivolto a **Psicologi, Psicoterapeuti**, laureati e laureandi in Psicologia e **Medici**, provenienti da qualsiasi università italiana o straniera equipollente.



STRUTTURA DEL PROGRAMMA

Il programma si sviluppa su 6 giornate per un totale di **42** ore. Per garantire spostamenti comodi e adeguati ad ogni esigenza o territorialità le lezioni avranno inizio alle 09.30 del mattino e si terminerà alle 17.30.

MODULO 1: TRAINING AUTOGENO [I°-II°-III° giornata]

Il Master Esperienziale prevede esperienze guidate, discussione dei vissuti soggettivi e stili personali di conduzione. Attraverso questa metodologia vengono appresi i sei esercizi base (pre-esercizio della Calma) del Training Autogeno: Pesantezza – Calore – Respiro – Cuore - Plesso solare - Fronte fresca.

La formazione esperienziale è interlacciata con approfondimenti di carattere nozionistico e pratico sulle seguenti tematiche:

- Cenni teorici e storici del Training Autogeno
- Il Training Autogeno di J.H.Schultz
- Indicazioni, controindicazioni e utilizzo del Training Autogeno
- Aspetti Normativi e Dentologici
- Basi neurofisiologiche e psicologiche del Training Autogeno, concetto di ideoplasia
- Stati di coscienza, orientamento dell'attenzione e concentrazione
- Concetto di autoregolazione, respiro e controllo emozionale
- Corpo come luogo di sensazioni, del senso di se' e come luogo dei sintoni
- Processo di accettazione della propria sfera affettiva nel Training Autogeno
- Preparazione, insegnamento e verifica del rilassamento (frequenza, momento, posizione, sequenza degli esercizi, ripresa, difficoltà e strategie, osservazione e valutazione delle tematiche emergenti, diario e protocollo del Training Autogeno)
- Esperienza del se' psico-corporeo negli esercizi di base
- Controindicazioni specifiche dei singoli esercizi
- Ambiti di applicazione e utilizzo (clinico e non clinico) del Training Autogeno: Psicoterapia, medicina, sport, riabilitazione, educazione, meditazione, etc.
- Lifestyle, stress, resilienza e tecniche di rilassamento
- Protocolli Training Autogeno

MODULO 2: IL RAT - TRAINING AUTOGENO IN GRAVIDANZA [IV° giornata]

Il Training Autogeno Respiratorio (RAT) è il metodo di preparazione al parto più diffuso negli ospedali pubblici e nei consultori, sfrutta la respirazione per raggiungere un rilassamento della muscolatura, soprattutto quella della zona genitale. L'obiettivo è quello di imparare a sfruttare la respirazione per ossigenare l'organismo tra una contrazione e l'altra e di far sì che i muscoli non oppongano resistenza alla discesa del piccolo, ma invece l'assecondino.

MODULO 3: TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE [V° giornata]

Sono utili per incrementare il proprio potenziale personale, professionale e sportivo, abbassare lo stress, recuperare energia e fiducia in se stessi, trovare un equilibrio personale, migliorare i rapporti con gli altri, sviluppare la capacità di concentrazione e la memoria, migliorare la salute e la qualità del sonno. Nello stato di rilassamento si crea un ponte tra la mente conscia e il subconscio. Ciò permette di far arrivare messaggi positivi, potenzianti e salutari al nostro subconscio senza utilizzare i filtri “razionali” che normalmente utilizziamo, permettendo così di influenzarci positivamente e operare trasformazioni a livello profondo.

MODULO 4: MEDITAZIONE MANDALA [VI° giornata mattina]

La meditazione mandala è un'antica pratica meditativa che consiste nell'interazione con forme di disegno tibetane. Mandala è una parola che deriva dalla lingua indiana sanscrita che significa cerchio magico, circonferenza, centro. Tali rappresentazioni sono tipiche dell'induismo e del buddismo e rappresentano l'universo e l'origine dello stesso. Considerato utile alla meditazione, allo sviluppo ed alla crescita della propria spiritualità. Può essere realizzato con stoffe, colori, polveri e sabbia ed essere utilizzato come pianta di templi. Il significato del mandala rimanda ad una figura chiusa al cui interno si trovano diversi disegni, forme, colori, che convogliano e partono da un centro.

MODULO 5: CONSAPEVOLEZZA CORPOREA [VI° giornata pomeriggio]

Consapevolezza significa essere coscienti di ciò che stiamo facendo e di quello che stiamo vivendo ed è molto utile per ottenere il benessere. Si riferisce al “qui ed ora”.

E' un processo corporeo che implica un uso raffinato e integrato degli apparati sensoriali. La consapevolezza è la funzione che ci differenzia dagli animali. In ogni momento, il corpo si prende la responsabilità di quanto sta accadendo e tramite “l'osservazione” del corpo si ottengono moltissime informazioni sul processo in atto. La consapevolezza corporea è uno degli elementi molto utili per ottenere benessere e prevenire problematiche.

MODULO 6: CONSAPEVOLEZZA DELLE EMOZIONI [VI° giornata pomeriggio]

La consapevolezza emotiva è la capacità di "chiamare le emozioni per nome", riconoscendole e scoprendo come descriverle e monitorarle. Siamo stati abituati a dedicare poco tempo a questo processo e troppo tempo all'inutile e spesso dannoso meccanismo di interpretazione delle emozioni che sovente si rivela un' arma a doppio taglio capace di aumentare il vittimismo, l'autogiudizio e le emozioni distruttive.

Per questo motivo è di fondamentale importanza, non solo per noi, ma anche per le persone con cui abbiamo a che fare, conoscere, riconoscere, denominare e gestire le emozioni.



CALENDARIO E SEDE DEL CORSO

MILANO - Via Giulio Tarra, 5 Milano c/o Spazio IRIS davanti alla Stazione Centrale di Milano - MM2/MM3 STAZIONE CENTRALE.

06 MAGGIO 2017	9.30 - 17.30
07 MAGGIO 2017	9.30 - 17.30
10 GIUGNO 2017	9.30 - 17.30
11 GIUGNO 2017	9.30 - 17.30
15 LUGLIO 2017	9.30 - 17.30
16 LUGLIO 2017	9.30 - 17.30

Il questionario ECM si terrà nella 6a giornata (16/07/2017) dalle 16.30 alle 17.30

ECM E SBOCCHI PROFESSIONALI

A tutti quelli che avranno frequentato almeno l'80% delle lezioni sarà rilasciato un Attestato di competenza: Operatore di Training Autogeno e Tecniche di Visualizzazione.

Spazio IRIS è società scientifica e provider per l'accreditamento di eventi ECM nazionali per tutte le figure sanitarie con numero di registrazione 4995. Per il Corso sono stati riconosciuti **28 crediti ECM** a favore delle professioni interessate.

Al termine del corso, ciascun partecipante avrà acquisito le competenze necessarie e concrete al fine di padroneggiare pienamente le tecniche affrontate, in particolare organizzando autonomamente gruppi di Training Autogeno sia in ambito pubblico che privato.

DOCENTI

Dott.ssa Valeria Pedroncelli

Dott.ssa Manuela Giago

I profili curriculari dei docenti possono essere consultati al seguente link:
www.spazioiris.it



MODALITÀ ISCRIZIONE

Modalità online: Compilare il modulo d'iscrizione direttamente dal sito di Spazio Iris allegando la ricevuta del bonifico bancario.

Modalità offline: Compilare e spedire il modulo d'iscrizione che trovate a fondo brochure, allegando la ricevuta del bonifico bancario all'indirizzo e-mail iscrizioni@spazioiris.it, o via fax al numero 02.94.75.55.96

E possibile iscriversi al Corso entro e non oltre il 04 maggio 2017

COSTI

Il costo dell'intero Corso è di 590,00 euro ed è comprensivo d'IVA, della quota associativa annuale, crediti ECM e del materiale didattico.

Con iscrizione effettuata entro il **16 aprile 2017** potrai usufruire dei seguenti sconti:

10%	Se laureato in psicologia o in medicina	531 €
15%	Se laureato in psicologia o in medicina e regolarmente iscritto ad una scuola di specializzazione in psicoterapia	501 €
40%	Se studente universitario non ancora laureato iscritto alla facoltà di psicologia o medicina - MAX 5 POSTI	354 €

MODALITÀ DI PAGAMENTO

	SOLUZIONE UNICA	SOLUZIONE 2 RATE
PIENA	590 € entro 04/05/2017	da 295 € entro 04/05/2017 entro 10/12/2017
10%	531 € entro 16/04/2017	da 265,50 € entro 16/04/2017 entro 01/07/2017
15%	501 € entro 16/04/2017	da 250,50 € entro 16/04/2017 entro 01/07/2017
40%	354 € entro 16/04/2017	da 177 € entro 16/04/2017 entro 01/07/2017

INFORMAZIONI

02.94.38.28.21

formazione@spazioiris.it



SCHEDA ISCRIZIONE

Spett.le Associazione Spazio Iris - Viale Lancetti, 40 - 20158 Milano

INFORMAZIONE

Compilare e spedire la scheda iscrizione (allegando la ricevuta del bonifico bancario) alla e-mail iscrizioni@spazioiris.it oppure al FAX 02.947.555.96

DATI ISCRIZIONE			
COGNOME		NOME	
NATO/A A		PROV.	IL
RESIDENTE A		PROV.	
TELEFONO		MAIL	

DATI FORMAZIONE E PROFESSIONE			
<input type="checkbox"/> LAUREATO		<input type="checkbox"/> STUDENTE DI PSICOLOGIA/MEDICINA	
TITOLO DI STUDIO		CORSO DI LAUREA IN	
PRESSO L'UNIVERSITÀ		PRESSO L'UNIVERSITÀ	
SOLO SE ISCRITTI AD UNA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA			
NOME SCUOLA			
ANNO IN CORSO (1°-2°-3°-4°)			
SOLO SE ISCRITTI ALL'ORDINE			
ISCRITTO ALL'ORDINE DI			
NUMERO ISCRIZIONE			

DATI FATTURAZIONE [inserire almeno cod. fiscale e domicilio fiscale o residenza qualora non si possieda partita IVA]			
COD. FISCALE			
PARTITA IVA			
DOMICILIO FISCALE/RESIDENZA	CITTÀ	VIA	

CHIEDE DI ESSERE ISCRITTO A			
TITOLO DEL CORSO/MASTER/SEMINARIO			
SEDE	MILANO <input type="checkbox"/>	ROMA <input type="checkbox"/>	BARI <input type="checkbox"/> NAPOLI <input type="checkbox"/>

TIPOLOGIA DI PAGAMENTO/SCONTO			
QUOTA PIENA <input type="checkbox"/>	10% <input type="checkbox"/>	15% <input type="checkbox"/>	40% <input type="checkbox"/> (riservato solo a laureandi)

Il pagamento deve essere eseguito mediante **bonifico bancario** al seguente **conto corrente**

DATI CONTO CORRENTE	
INTESTATARIO	ASSOCIAZIONE SPAZIO IRIS
BANCA	BANCA PROSSIMA - FILIALE 05000 - PIAZZA PAOLO FERRARI 10, 21121 MILANO
IBAN	IT 41 D033 5901 6001 0000 0078 117
CAUSALE	TITOLO DEL CORSO/MASTER - NOME E COGNOME DEL CORSISTA

NORME CONTRATTUALI

Art. 1 - Caratteristiche del corso - "Spazio Iris" è un organismo formativo certificato da un processo di qualità interna che sviluppa percorsi di formazione professionale avvalendosi della collaborazione di docenti e professionisti di merito e qualità. I corsi/master/seminari organizzati e gestiti da Spazio Iris prevedono un numero di incontri in aula accompagnati da altrettante unità didattiche on line e dal tirocinio (se previsto dal programma).

Art. 2 - Iscrizione - L'iscrizione si effettua con il pagamento della quota di partecipazione e l'invio del presente modulo, compilato in ogni sua parte e sottoscritto dall'intestatario, al numero di fax **02/94755596** o via mail all'indirizzo di posta elettronica iscrizioni@spazioiris.it.

Art. 3 - Modalità di pagamento - L'invio del presente modulo d'iscrizione comporta l'obbligo del pagamento della quota di partecipazione. Il pagamento dovrà essere effettuato mediante bonifico bancario intestato a Spazio Iris, secondo le modalità indicate nella scheda.

Art. 4 - Ritardo pagamento - Il pagamento delle rate (se previste) deve avvenire rispettando le date di scadenza indicate nel programma. È comunque consentito un margine di tolleranza di 7 giorni successivi alla scadenza (inclusendo sabato e festivi) per ogni singola rata. In caso di ritardo del pagamento saranno applicati gli effetti del D.lgs. 231 del 07/11/2002.

Art. 5 - Quota d'iscrizione e quota associativa - La quota d'iscrizione si intende per persona e comprende la quota associativa annuale di 20,00 euro. La quota è esente I.V.A. Con il pagamento della quota si sottoscrive lo statuto associativo.

Art. 6 - Accettazione dell'iscrizione - Spazio Iris si riserva la possibilità di non accettare l'iscrizione qualora il candidato risulti non essere in possesso dei requisiti di accesso al corso/master/seminario, o qualora sia stato superato il numero massimo di posti disponibili indicati nella brochure. In caso di mancata accettazione dell'iscrizione, unico obbligo di Spazio Iris sarà quello del rimborso integrale della quota di partecipazione o comunque non maggiore dell'importo versato.

Art. 7 - Mancata attivazione - In caso di mancata attivazione del corso/master/seminario (indipendentemente dalle cause di mancata attivazione) unico obbligo di Spazio Iris è provvedere al rimborso dell'importo ricevuto senza ulteriori oneri.

Art. 8 - Modifiche del calendario degli eventi e sostituzione dei docenti - Spazio Iris, anche a corso/master/seminario iniziato, ha facoltà di modificare il calendario degli eventi e di sostituire i docenti con altri di pari livello. In caso di impossibilità del docente (malattia, ecc...) o di impossibilità dello stesso di raggiungere la sede dell'evento (sciopero del settore dei trasporti, ecc...) l'evento potrà essere tenuto da altro docente o ne potrà essere modificata la data.

Art. 9 - Percentuale consentita di assenze, esame ed attestato - Per ottenere l'attestato il corsista non dovrà aver superato il 20% di ore di assenza, rispetto al monte ore complessivo del corso/master/seminario. Qualora previsto, il test di valutazione finale consisterà in una prova scritta e si svolge in un'unica sessione durante l'ultima giornata in programma.

Art. 10 - Privacy - Ai sensi dell'art. 13 del D.lgs. 196/2003 la informiamo che i dati personali acquisiti saranno trattati, anche con l'ausilio di strumenti elettronici, direttamente e/o tramite terzi esclusivamente per la predisposizione dell'elenco dei partecipanti al corso/master/seminario in oggetto, per l'addebito contabile relativo alle quote di partecipazione e per l'invio di materiale informativo sulle iniziative di Spazio Iris.

Art. 11 - Liberatoria Uso Immagini - Il sottoscritto firmatario, autorizza l'Associazione Spazio IRIS all'uso e alla pubblicazione delle proprie immagini per uso esclusivo di brochure, sito internet, facebook. Ne vieta altresì l'uso in contesti che ne pregiudicano la propria dignità personale e il decoro e comunque per uso e/o fini diversi da quelli sopra citati. Nulla ha a pretendere in ragione di quanto autorizzato.

Art. 12 - Foro competente - Per ogni controversia inerente l'esecuzione, l'interpretazione o la risoluzione del presente contratto le parti convengono che il foro competente è quello di Milano.

Firma per specifica approvazione delle clausole sopra indicate _____