

Corso di Alta Formazione in



TRAINING AUTOGENO

Corso di qualifica
Operatore Clinico di Training Autogeno



MILANO - Giugno 2019

Accreditato ECM - Ministero della Salute

www.psicologilombardia.it



Presentazione

Fin da quando nel 1932 Johannes Heinrich Schultz, medico psichiatra berlinese, pubblicò la sua monografia *Das Autogene Training*, questo allenamento psicofisiologico ha avuto un crescente successo, tanto da divenire una delle tecniche più conosciute e diffuse in tutto il mondo, sia in campo medico, psicoterapeutico, che psicopedagogico e sportivo. La sua divulgazione in Italia possiamo dire abbia avuto inizio nel 1968 con la prima traduzione e la pubblicazione, a cura di Beppe Crosa per Feltrinelli, delle due principali opere di Schultz.

Tramite la pratica del training autogeno si possono ottenere risultati sorprendenti sul controllo dello stress e dell'ansia al fine di raggiungere una generale riduzione della tensione emotiva e ottimizzare il recupero delle energie necessarie a tale scopo. Il training autogeno è utile nella cura di insonnia, emicrania, ipertensione, attacchi di panico e in generale in tutte quelle patologie in cui l'aspetto psicosomatico è rilevante. Il training autogeno è applicabile anche in altri contesti, come quello sportivo per esempio, perché favorisce una migliore gestione delle risorse e migliora la capacità di concentrazione, favorendo il raggiungimento di migliori risultati. È uno strumento di conoscenza di sé che avviene in modo spontaneo e personale, grazie ad un piacevole allenamento all'ascolto del proprio corpo, inteso come insieme inscindibile di pensiero e fisicità.



Requisiti

Il corso di alta formazione è aperto a: Studenti Corso Laurea in Psicologia, Psicologi, Medici e Psicologi Psicoterapeuti (o Specializzandi), Medici specializzati (o Specializzandi) in Psichiatria e Neurologia.

Sbocchi lavorativi

Al termine del corso il partecipante potrà organizzare gruppi di Training Autogeno in ambito pubblico e privato. Il training autogeno è un'importante tecnica di rilassamento in ambito clinico e utile strumento di integrazione nella pratica clinica in psicoterapia e nella psicologia del benessere.

Programma

- Breve storia del Training Autogeno
- Aspetti tecnici, postura, commutazione autogena, protocollo
- Realizzazione dello stato di calma
- Applicazioni del T.A. nei soggetti normali
- Neurofisiologia dello stato autogeno
- Indicazioni e controindicazioni del T.A.
- Le applicazioni del Training Autogeno in medicina e nei disturbi psicosomatici, in psicoterapia e nel counseling psicologico

1° esercizio: La Pesantezza

- Aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni
- La Modificazione Autogena
- Difficoltà ed inconvenienti della tecnica autogena
- Le applicazioni in ambiti non clinici

2° esercizio: Il Calore

- Confronto tra partecipanti riguardo all'allenamento svolto a casa
- Aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni
- La Modificazione Autogena

3° esercizio: Il Cuore

- Confronto tra partecipanti riguardo all'allenamento svolto a casa
- Aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni
- La Modificazione Autogena
- Le applicazioni in ambiti non clinici
- Il Training Autogeno di gruppo: indicazioni terapeutiche e modalità operative
- Simulate di conduzione del Training Autogeno di base da parte dei partecipanti sotto la guida del docente

4° esercizio: Il Respiro

- Confronto tra partecipanti riguardo all'allenamento svolto a casa
- Aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni
- Analisi di casi proposti dal docente o dai partecipanti
- Nuovi sviluppi e nuove prospettive applicative del T.A.
- Introduzione alle Tecniche Autogene Superiori. Cenni sulla Neutralizzazione Autogena: l'Abreazione Autogena e la Verbalizzazione Autogena immagini, simboli e concetti fondamentali del Training Autogeno Superiore
- Simulate di conduzione del Training Autogeno di base da parte dei partecipanti sotto la guida del docente

Programma

5° esercizio: Plesso solare

- Confronto tra partecipanti riguardo all'allenamento svolto a casa
- Aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni
- Supervisione di casi trattati con il T.A. presentati dai partecipanti o proposti dai docente
- Simulate di conduzione del Training Autogeno di base da parte dei partecipanti sotto la guida del docente
- La progettazione di un corso di T.A. di gruppo

6° esercizio: Fronte fresca

- Confronto tra partecipanti riguardo all'allenamento svolto a casa
- Supervisione di casi trattati con il T.A. presentati dai partecipanti o proposti dai docente
- Aspetti neurofisiologici, vissuti corporei e psicologici, indicazioni e controindicazioni
- Simulate di conduzione del Training Autogeno di base da parte dei partecipanti sotto la guida del docente
- Esame di conduzione



Docenti



Dott.ssa Raffaella Berto: Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, Operatore Clinico di Training Autogeno.

Attestato

Il corso ha durata di 28 ore, a tutti coloro che avranno frequentato le attività programmate e superato l'esame finale, sarà rilasciato l'Attestato di Qualifica: Operatore Clinico di Training Autogeno



www.grupposperling.it
info@grupposperling.it

www.psicologilombardia.it

info@psicologilombardia.it

Tel. +39 0332 . 1888185

Fax. +39 0332 . 1800439

