

**MASTER** di II° Livello in:



# Tecniche del Rilassamento

Competenza Tecnico-Specialistica per l'utilizzo in:

- Clinica, Psicoterapia e Dolore Cronico
- Benessere, Preparazione al Parto
- Psicologia dello Sport e in Azienda



**MILANO - Settembre 2018**

*Accreditato ECM - Ministero della Salute*



[www.grupposperling.it](http://www.grupposperling.it)  
[info@grupposperling.it](mailto:info@grupposperling.it)

[www.psicologilombardia.it](http://www.psicologilombardia.it)



## Presentazione

Il Master di II° Livello in Tecniche del Rilassamento è un percorso formativo teorico-pratico finalizzato all' utilizzo delle principali tecniche di rilassamento nelle principali aree di azione della Psicologia.

Ha come obiettivo quello di formare Psicologi e Psicoterapeuti capaci di effettuare interventi in: Psicologia Clinica, Psicoterapia, Psicologia dello Sport e Psicologia del Benessere.

Le Tecniche di Rilassamento sono utilizzate infatti:

- in ambito clinico;
- nella Consulenza Psicologica;
- nella Psicoterapia della gestione del dolore;
- nella gestione dello stress per migliorare la performance nello sport;
- nel benessere;
- nella motivazione aziendale.

La conoscenza delle tecniche di rilassamento permette oltretutto al professionista Psicologo di ampliare la propria area di attività andando ad inserirsi nelle aree non cliniche della psicologia meno sature di concorrenza.

Il Master fornisce una conoscenza teorica e pratica in:

- IPNOSI MEDICA RAPIDA
- BIOFEEDBACK
- MINDFULNESS
- TECNICHE DI RILASSAMENTO IN ETÀ EVOLUTIVA



- TRAINING AUTOGENO (Diploma di Operatore Clinico di Training Autogeno)
- MENTAL TRAINING
- RILASSAMENTO NEUROMUSCOLARE PROGRESSIVO
- IPNOSI
- TECNICHE DI RILASSAMENTO NELLO SPORT E IMAGERY
- P.N.E.I.
- TECNICHE DI RILASSAMENTO IN AZIENDA
- TECNICHE DI RILASSAMENTO IN GRAVIDANZA E PER LA PREPARAZIONE AL PARTO
- TECNICHE DI RILASSAMENTO IN EMERGENZA CLINICA PSICOLOGICA
- NEUROFEEDBACK

## Metodologia

Il Master privilegia un apprendimento di tipo esperienziale, con esercitazioni pratiche individuali e di gruppo, orientate all'acquisizione di specifiche competenze e strategie situazionali.

Particolare importanza verrà data alla sperimentazione pratica delle tecniche ed all'analisi del contesto (studio privato, comunità terapeutica, squadra sportiva e azienda) in cui vengono praticate le varie tecniche di rilassamento.



# Training Autogeno

Il Master è comprensivo del Corso di Alta Formazione in "Operatore Clinico di Training Autogeno".

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

## 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 bipsicosomatici, in psicoterapia e nel counseling psicologico
- 1° esercizio: La Pesantezza
- 2° esercizio: Il Calore
- 3° esercizio: Il Cuore
- 4° esercizio: Il Respiro
- 5° esercizio: Plesso solare
- 6° esercizio: Fronte fresca



## Requisiti di Accesso

Il Master è aperto a:

- laureati in Psicologia
- laureati in Medicina e Chirurgia
- studenti in Psicologia a partire dal III° anno accademico

Verrà valutato l'accesso di titoli di Laurea con provenienza estera.

## Attestato

Il Master ha durata di 140 ore, a tutti coloro che avranno frequentato almeno l'80% delle attività programmate, sarà rilasciato l'Attestato di Competenza in "Tecniche del Rilassamento".

In caso di assenza sarà possibile recuperare le lezioni perse previo accordo con i docenti in sessioni separate oppure nelle stesse lezioni nell'edizione successiva del Master. Il materiale utilizzato sarà comunque fornito.

Con la frequenza delle lezioni dedicate al Training Autogeno e con il superamento della prova pratica di conduzione, sarà rilasciato l'attestato di: "Operatore Clinico di Training Autogeno".

## Docenti



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



Dott. Pietro Cantafio: Medico Chirurgo, Psichiatra, Responsabile Ambulatorio di Sessuologia ASLL TO 1, Ospedale Mauriziano di Torino



Dott. Andrea Colombo: Psicologo Ufficiale della Nazionale Italiana di Atletica Leggera. Finalista olimpico a Sydney nel 2000 con la 4x100 azzurra. Docente all'Università di Milano. Ideatore della Mindful Running®



Prof.ssa Arianna Di Natale: Psicologa e Psicoterapeuta, Docente all'Università di Padova



**Dott. Roberto Gavin:** Psicologo e Psicoterapeuta, Senior Supervisor



**Dott.ssa Elena Luisetti:** Psicologa e Psicoterapeuta, Docente della Scuola di Psicoterapia Watson di Torino, didatta fondatore e direttore dell'Istituto Wolpe, Trainer T.A, didatta AIAM (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva)



**Prof. Simone Messerotti:** Psicologo, Dottore di ricerca Ph.D presso il Dipartimento di Psicologia Generale, Università di Padova



**Dott. Ersindo Nuzzo:** Psicologo del lavoro, Psicoterapeuta, Analista Bioenergetico, Consigliere ENPAP



**Prof. Gioacchino Pagliaro:** Psicologo e Psicoterapeuta, già docente di Psicologia Clinica presso l'Università di Padova, Direttore dell'U.O.C. di Psicologia Clinica Ospedaliera dell'AUSL di Bologna; Componente dell'Osservatorio Regionale sulle Medicine non Convenzionali della Regione Emilia Romagna; Presidente dell'Associazione European Quantum Activist



**Prof.ssa Marta Sala:** Psicologa e Psicoterapeuta, Docente presso l'Università degli Studi di Milano Bicocca



**Dott.ssa Valeria Salsi:** Educatrice con le tecniche espressive, Stress Control Trainer, Operatore di Training Autogeno



**Dott.ssa Martina Taioli:** Psicologa, Psiconeuroimmunologa, Consulente Tecnico e Perito del Tribunale di Pistoia



**Dott. Federico Zanzi:** Medico Chirurgo





## Calendario

**Sabato 08/09/2018**

- Presentazione Master
- Dinamiche di gruppo
- Neurofisiologia e psicofisiologia del rilassamento

**Domenica 09/09/2018**

- Rilassamento neuromuscolare progressivo/Jacobson

**Sabato 15/09/2018**

- Ipnosi
- Tecniche Ipnociche di rilassamento

**Domenica 16/09/2018**

- Mindfulness
- Mindfulness pratica

**Sabato 29/09/2018**

- Operatore Clinico di Training Autogeno

**Domenica 30/09/2018**

- P.N.E.I e tecniche di gestione dello stress

**Sabato 06/10/2018**

- Ipnosi medico rapida

**Domenica 07/10/2018**

- Supervisione
- Tecniche di rilassamento nell'emergenza clinica psicologica

**Sabato 20/10/2018**

- Operatore Clinico di Training Autogeno
- Biofeedback

**Domenica 21/10/2018**

- Biofeedback in Psicoterapia e nella gestione del dolore cronico

**Sabato 27/10/2018**

- Operatore Clinico di Training Autogeno
- Neurofeedback

**Domenica 28/10/2018**

- Neurofeedback

**Sabato 10/11/2018**

- Tecniche di rilassamento per la preparazione al parto

**Domenica 11/11/2018**

- Tecniche di rilassamento in età evolutiva



## Calendario

**Sabato 24/11/2018**

- Operatore Clinico di Training Autogeno

**Domenica 25/11/2018**

- Il rilassamento nello sport e Imagery
- Esperienza pratica in ambito sportivo

**Sabato 01/12/2018**

- Tecniche di rilassamento in azienda

**Domenica 02/12/2018**

- Supervisione
- L'integrazione delle tecniche in psicoterapia (quale, quando e come)

**Sabato 15/12/2018**

- Operatore Clinico di Training Autogeno - Esame finale (prova pratica)
- Consegna ATTESTATI

**Domenica 16/12/2018**

- Conclusioni
- Test finale
- Consegna ATTESTATI

Mantenendo le giornate di calendario prestabilite, in caso di imprevisti da parte dei docenti, la cronologia degli argomenti trattati all'interno del master potrà subire variazioni.

## Sede e Orari

Le lezioni si svolgeranno dalle ore 9.30 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.30 presso la sede: Centro Jiankang - via Vincenzo Foppa 4, Milano

Alcune docenze saranno in abbinamento al Master di Psicobiologia della Salute e Benessere, riportiamo nel dettaglio le date corrispondenti:

16 Settembre - 29 e 30 Settembre - 20 e 21 Ottobre - 27 e 28 Ottobre - 24 Novembre - 15 Dicembre

## Iscrizione e Costi

Per iscriversi al corso è necessario compilare il **MODULO ISCRIZIONE CORSI** E **L'AUTOCERTIFICAZIONE** (di seguito) e inviarli all'indirizzo [info@psicologilombardia.it](mailto:info@psicologilombardia.it) o via fax al numero 0332/1692633, comprensiva della copia del **BONIFICO BANCARIO** o consegnando il tutto presso la nostra Segreteria a Varese in via Marcobi, 4 (Orari di apertura: da Lunedì a Venerdì dalle 9.00 alle 13.00).

Il Corso è a numero chiuso, contattare la Segreteria prima di effettuare l'iscrizione (numero minimo di partecipanti per l'attivazione : 10)

### Costo totale del Master:

**ANTICIPATA 1** - € 2500,00 + IVA (iscrizione entro il 30/04/2018)

**ANTICIPATA 2** - € 2700,00 + IVA (iscrizione dal 01/05/2018 al 30/06/2018)

**REGOLARE** - € 2900,00 + IVA (iscrizione dal 01/07/2018 al 30/08/2018)

- POSSIBILITA' DI RATEIZZAZIONE PERSONALIZZATA
- SCONTO DEL 5% (IVA ESCLUSA) PER ISCRIZIONI MULTIPLE (min. 2 persone)
- SCONTO DEL 5% (IVA ESCLUSA) PER PAGAMENTI IN UN'UNICA SOLUZIONE (versamento dell'intero importo all'atto dell'iscrizione)
- SCONTO DEL 10% PER STUDENTI (compilare e sottoscrivere AUTOCERTIFICAZIONE inserita nel modulo d'iscrizione)

	<b>ANTICIPATA 1</b>	<b>ANTICIPATA 1</b>	<b>REGOLARE</b>
<b><u>COSTO TOTALE</u></b>	€ 2500,00 + IVA con iscrizione entro il 30/04/2018	€ 2700,00 + IVA con iscrizione dal 01/05/2017 al 30/06/2017	€ 2900,00 + IVA con iscrizione dal 01/07/2018 al 30/08/2018
<b>Quota d'iscrizione</b> (pari al 30% - compresa nel costo totale)	€ 750,00 + IVA	€ 810,00 + IVA	€ 870,00 + IVA
<b><u>modalità PAGAMENTO 1 RATA</u></b> (soluzione A)	€ 1750,00 + IVA entro il 30/08/2018	€ 1890,00 + IVA entro il 30/08/2018	€ 2030,00 + IVA entro il 30/08/2018
<b><u>modalità PAGAMENTO 2 RATE</u></b> (soluzione B)	€ 875,00 + IVA entro il 30/08/2018  € 875,00 + IVA entro il 30/11/2018	€ 945,00 + IVA entro il 30/08/2018  € 945,00 + IVA entro il 30/11/2018	€ 1015,00 + IVA entro il 30/08/2018  € 1015,00 + IVA entro il 30/11/2018
<b><u>modalità PAGAMENTO 4 RATE</u></b> (soluzione C)	€ 437,50 + IVA entro il 30/08/2018  € 437,50 + IVA entro il 30/10/2018  € 437,50 + IVA entro il 30/12/2018  € 437,50 + IVA entro il 28/02/2019*	€ 472,50 + IVA entro il 30/08/2018  € 472,50 + IVA entro il 30/10/2018  € 472,50 + IVA entro il 30/12/2018  € 472,50 + IVA entro il 28/02/2019*	€ 507,50 + IVA entro il 30/08/2018  € 507,50 + IVA entro il 30/10/2018  € 507,50 + IVA entro il 30/12/2018  € 507,50 + IVA entro il 28/02/2019*
<b><u>modalità PAGAMENTO 6 RATE</u></b> (soluzione C)	€ 291,67 + IVA entro il 30/08/2018  € 291,67 + IVA entro il 30/10/2018  € 291,67 + IVA entro il 30/12/2018  € 291,67 + IVA entro il 28/02/2019  € 291,67 + IVA entro il 30/04/2019  € 291,67 + IVA entro il 30/06/2019*	€ 315,00 + IVA entro il 30/08/2018  € 315,00 + IVA entro il 30/10/2018  € 315,00 + IVA entro il 30/12/2018  € 315,00 + IVA entro il 28/02/2019  € 315,00 + IVA entro il 30/04/2019  € 315,00 + IVA entro il 30/06/2019*	€ 338,33 + IVA entro il 30/08/2018  € 338,33 + IVA entro il 30/10/2018  € 338,33 + IVA entro il 30/12/2018  € 338,33 + IVA entro il 28/02/2019  € 338,33 + IVA entro il 30/04/2019  € 338,33 + IVA entro il 30/06/2019*

# MODULO DI ISCRIZIONE:

## DATI DEL PARTECIPANTE

Cognome		Nome	
C.F. / P. IVA			
Luogo di nascita		Data di Nascita	
Comune e provincia di residenza		Come ci ha conosciuto?	<input type="checkbox"/> Obiettivo Psicologia <input type="checkbox"/> Sito ufficiale <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> Psicologia e Psicoterapia <input type="checkbox"/> Libreria Aleph <input type="checkbox"/> Altro: _____
C.a.p.		Indirizzo	
Telefono		Mail	
Laureato <input type="checkbox"/> Laureando <input type="checkbox"/>			
Facoltà			
Università			
Eventuali diplomi/titoli di studio conseguiti			
Posizione lavorativa		Presso	
Iscrizione Albo <input type="checkbox"/> Regione ..... n° ..... <input type="checkbox"/> non iscritto		Settore <input type="checkbox"/> pubblico <input type="checkbox"/> privato	

## AUTOCERTIFICAZIONE

DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI CERTIFICAZIONE (ART.46 D.P.R. 445 del 28/12/2000)

Il sottoscritto \_\_\_\_\_ nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_  
con residenza anagrafica nel Comune di \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_  
in via/piazza \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_

Consapevole delle sanzioni penali, nel caso di dichiarazioni non veritiere e falsità negli atti, richiamate dall'art. 76 del D.P.R. 445 del 28/12/2000  
D I C H I A R A

di essere iscritta/o alla Facoltà di \_\_\_\_\_

di essere Laureata/o in \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

Segnare il costo in base alla data d'iscrizione  € 2500,00 + iva iscrizione entro il 30/04/2018  € 2700,00 + iva iscrizione dal 01/05/2018 al 30/06/2018  
 € 2900,00 + iva iscrizione dopo il 01/07/2018

Segnare il tipo di rata  soluzione A (1 rata)  soluzione B (2 rate)  soluzione C (4 rate)  soluzione D (6 rate)  SC 5% soluzione unica  SC 5% iscrizione multipla  SC 10% studenti

Richiesta crediti ECM (per i richiedenti aventi diritto)  si  no

Il pagamento deve essere effettuato mediante bonifico bancario al seguente conto corrente:

**Sperling srl - Credito Valtellinese - (BIC SWIFT BPCVIT2S)**

**IBAN: IT12Y052161080000000006072**

**CAUSALE: Master Tecniche di Rilassamento 2018 + nominativo iscritto**

**ALLEGARE AL PRESENTE MODULO DI ISCRIZIONE IL CONTRATTO DI ISCRIZIONE (SEGUE PAGINE 13 e 14) E RICEVUTA DEL BONIFICO BANCARIO EFFETTUATO.**

## **CONTRATTO DI ISCRIZIONE:**

### **1. INFORMAZIONI PRECONTRATTUALI**

Il Partecipante dichiara di avere ricevuto e compreso tutte le informazioni contenute nella "brochure informativa" e da cui risultano evidenti le caratteristiche principali del servizio, il prezzo e le modalità di pagamento.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 1) Data e luogo \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

### **2. ISCRIZIONE E CONTRATTO**

2.1. La compilazione, la sottoscrizione e la trasmissione al numero 03321692633 o all'indirizzo di posta elettronica info@psicologilombardia.it del "Modulo di Iscrizione" comporta il perfezionamento del presente contratto, vincolante per entrambe le parti, alle condizioni sotto riportate.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 2) Data e luogo \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

### **3. DIRITTO DI RECESSO ANTICIPATO E CAPARRA PENITENZIALE**

3.1. Il recesso dovrà essere formalizzato almeno 14 giorni prima dell'inizio dell'evento formativo con le seguenti modalità:

- a mezzo posta elettronica certificata all'indirizzo sperling@legalmail.it

oppure

- a mezzo raccomandata a/r da trasmettere a Sperling S.r.l., via Marcobi n. 4, 21100 Varese.

3.2. La mancata formale comunicazione del recesso nel termine indicato al punto 3.1) comporterà il diritto di Sperling S.r.l. di trattenere la quota di iscrizione versata dall'iscritto che sarà altresì tenuto a versare, a titolo di penale, un importo pari al 25% del costo del corso.

3.3. Qualora l'iscritto, per documentati e comprovati motivi di natura personale e/o familiare, non possa prendere parte all'evento formativo oggetto di iscrizione, dovrà darne tempestiva comunicazione secondo le modalità indicate al punto 3.1). In tal caso il recesso comporterà la restituzione delle somme tutte come versate dall'iscritto.

2.4. Qualora il recesso venga esercitato durante il corso, l'iscritto sarà tenuto a corrispondere l'intero importo dovuto a titolo di prezzo del corso.

3.4. È possibile, purché portata a conoscenza di Sperling S.r.l./APL almeno 14 giorni prima dell'inizio del corso/evento formativo, la sostituzione del nominativo dell'iscritto con altro nominativo, oppure sarà possibile spostare le quote versate su un'altra edizione del corso o altri corsi organizzati da Sperling S.r.l./APL.

3.5. In nessun caso sarà consentita la fruizione dell'iniziativa in assenza dell'intervenuto ed integrale pagamento della quota di iscrizione.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 3) Data e luogo \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

### **4. RITARDO NEI PAGAMENTI APPLICAZIONE INTERESSI MORATORI**

In caso di ritardato pagamento delle rate come eventualmente concordate saranno applicati gli interessi moratori previsti per Legge.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 4) Data e luogo \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

### **5. MODIFICA DEL PROGRAMMA, DELLA SEDE E DELLE DATE DEI CORSI/EVENTI FORMATIVI E/O CANCELLAZIONE DEI CORSI/EVENTI FORMATIVI**

5.1. Sperling S.r.l./APL si riservano la facoltà, per sopravvenute ed impreviste esigenze di natura organizzativa e didattica, di modificare la sede, in ogni caso da individuarsi nello stesso Comune indicato nella scheda tecnica dell'evento, la data di inizio del corso/evento formativo, i contenuti e i relatori delle singole sessioni formative, dandone comunicazione agli iscritti/partecipanti almeno 7 giorni prima dell'inizio dell'evento come programmato all'indirizzo di posta elettronica e/o ai recapiti indicati sul modulo di iscrizione.

5.2. In caso di mancata attivazione dell'evento formativo da parte di Sperling S.r.l./APL la quota di iscrizione e le somme versate a titolo di prezzo potranno essere, a scelta dell'iscritto, restituite oppure utilizzate per l'iscrizione ad altri eventi formativi organizzati da Sperling S.r.l./APL

Per approvazione espressa del soprastante articolo 5) Data e luogo \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

## **6.ESCLUSIONE DI RESPONSABILITA'**

Resta espressamente esclusa ogni altra forma di risarcimento e/o di rimborso in favore dell'iscritto/partecipante da parte di APL e/o Sperling srl anche in caso di ricorrenza delle circostanze di cui al precedente art. 6). Per tutto quanto non espressamente indicato nel presente contratto si fa riferimento alle norme di legge in vigore in quanto applicabili ed a quanto pubblicato sul sito [www.psicologilombardia.it](http://www.psicologilombardia.it).

Per approvazione espressa del soprastante articolo 6) Data e luogo \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

## **7.FORO COMPETENTE**

Per ogni controversia nascente dal presente contratto dovrà ritenersi competente in via esclusiva il Foro di Varese.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 7)Data e luogo \_\_\_\_\_firma \_\_\_\_\_

## **8. TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI**

Il Partecipante dichiara di essere stato informato ai sensi e per gli effetti del D.Lgs. 196/2003 e di espressamente acconsentire affinché il trattamento dei dati personali forniti in ragione della presente collaborazione sia finalizzato alla corretta e completa esecuzione della collaborazione instaurata ovvero per le finalità inerenti l'incarico e ad esso collegate e riferibili anche se posto in essere in epoca successiva. Il trattamento è svolto dal Sperling S.r.l./APL e/o dagli incaricati al trattamento in forma cartacea e/o su supporto magnetico, ottico, elettronico e telematico unicamente per le finalità della gestione del presente rapporto. Il Partecipante può in ogni caso ottenere dal Sperling S.r.l./APL la conferma dell'esistenza o meno dei propri dati personali e la loro messa a disposizione in forma intelligibile; può altresì avere conoscenza dell'origine dei dati, della finalità e delle modalità del trattamento, della logica applicata al trattamento, ottenere l'aggiornamento, la rettifica e l'integrazione dei dati, la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione della legge; il Partecipante ha il diritto di opporsi, per motivi legittimi, al trattamento dei dati. Titolare del trattamento è Sperling srl.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 8) Data e luogo \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_



[www.grupposperling.it](http://www.grupposperling.it)  
[info@grupposperling.it](mailto:info@grupposperling.it)

[www.psicologilombardia.it](http://www.psicologilombardia.it)

[info@psicologilombardia.it](mailto:info@psicologilombardia.it)

Tel. +39 0332 . 16 91 539

Fax. +39 0332 . 16 92 633

