



# Centro Studi Panta Rei

*Per l'integrazione tra Psicologia, Medicina e Neuroscienze*

**Alta formazione per medici e operatori del settore socio-sanitario:**

## *Tecniche di Rilassamento e Mindfulness*

*(Livello base ed avanzato - 18a ed. 2019)*

**Richiesto accreditamento E.C.M.** (Educazione Continua in Medicina – Ministero della Salute): **50 crediti formativi** (per ogni livello)

**Data di inizio:** sabato 7 settembre 2019

**Edizione di MILANO**

### **Introduzione al master**

Il master si focalizza “su l'abile conoscenza” del rilassamento, della mindfulness e prevede accenni sulle tecniche ipnotiche. Gli allievi sono guidati verso una conoscenza teorica ma soprattutto pratica che prevede la condivisione dell'esperienza ma a tratti anche la conduzione del gruppo da parte dei singoli partecipanti. Particolare attenzione sarà rivolta agli aspetti psicofisiologici e neurofisiologici che ci guideranno verso lo studio del corpo-mente fino ad arrivare al modello PNEI.

### **Destinatari e parole chiave**

Il master è riservato in particolare a coloro che sono in possesso dei seguenti tipi di laurea (almeno triennale): **medicina, psicologia, counselling psicologico, scienze infermieristiche, scienze dell'educazione e della formazione, scienze motorie, scienze fisioterapiche.**

**Parole chiavi:** confronto teorico-esperienziale tra tecniche di rilassamento, Meditazione (Mindfulness) ed Ipnosi, basi psico e neurofisiologica, modello PNEI, epigenetica, neuroni specchio, biofeedback e neurofeedback, indicazioni e controindicazioni delle tecniche, allenamento e successiva capacità di praticare le tecniche su di sé, gestione del paziente e del gruppo-classe, flessibilità nell'applicazione delle tecniche, progettazione e marketing di corsi.

### **Partecipare al nostro master significa:**

- Acquisire tecniche, strumenti applicati con ottimi risultati in vari ambiti della psicologia (in particolare settore clinico, sport, lavoro) del benessere e della prevenzione e gestione dello stress. Nel campo psicologico e psicoterapico, vengono usate da colleghi di tutti gli orientamenti (per es.: approccio cognitivo-comportamentale, sistemico-relazionale, psicoanalitico, umanistico, ecc...) e rappresentano una base solida per lo sviluppo di un linguaggio comune.
- Proiettarsi verso il futuro professionale: integrazione tra gli approcci psicologici, neuroscienze e modello PNEI (PsicoNeuroEndocrinoImmunologia).

**Richiedi senza obbligo di iscrizione il colloquio  
gratuito di orientamento al master**

## **Testimonianze allievi edizioni precedenti**

---

"Il rilassamento è stato per me un grande strumento. Mi ha permesso di scoprire e conoscere meglio me stessa, di comprendere i miei valori fondamentali, di concentrarmi sui miei obiettivi, di vivere appassionatamente il mio lavoro. Mi ha inoltre permesso di camminare nella vita con maggiore serenità ed autostima ..." (Valentina Morizio)

"Onestamente non consiglierei il master a tutti, incondizionatamente. Lo consiglio senza dubbio a chi, in questo momento, sente di avere le risorse per aprirsi alla scoperta, o alla riscoperta, di aspetti di sé." (Sara Girotti)

"Un'esperienza professionalmente stimolante, un lavoro personale intenso e coinvolgente, un percorso impegnativo ..." (Agnese Olivato)

"Questo corso è un vero viaggio interiore, alla scoperta di uno strumento che può donare serenità, stabilità, facendoti ricordare che il tuo corpo è una macchina che funziona benissimo senza le troppe alterazioni umorali a cui inutilmente lo sottoponiamo giornalmente ..." (David D. Swan)

"Ci tengo, ora che l'esame è finito, a ringraziarvi per la precisione con cui è stato portato avanti il master, l'attenzione agli aspetti fisiologici, l'evidente competenza e soprattutto l'estrema disponibilità ad accogliere eventuali dubbi e richieste di sostegno. Sono contento anche della severità della prova d'esame, molto più utile delle classiche prove "proforma" a restituirmi l'effettiva efficacia del mio apprendimento. In effetti gran parte della mia contentezza attuale è dovuta al fatto che mi sembra davvero di sapere qualcosa sul rilassamento e aver superato questo tipo di esame mi aiuta a crederci un po' di più" (Matteo Castilletti)

"Dire che le lezioni siano state formative, è utilizzare un eufemismo...sia come energia e positività che trasmettevate come docenti, sia come entusiasmo di approfondire gli argomenti trattati una volta rientrata a casa..." (Adele Callegari)

"I docenti hanno un modo di insegnare originale ed aderente alle loro personalità. Sanno, al di là dei contenuti, trasmettere anche passione per questo lavoro, entusiasmo e sete di conoscenza. Una cosa che ho notato è la totale assenza in loro di "egoismo intellettuale". Spesso e generosamente vengono condivise esperienze cliniche....." (Sabrina Menozzi)

"La possibilità di gestire la classe, organizzando e conducendo la lezione in prima persona, avendo feedback immediati sul mio modo di rapportarmi e condurre il gruppo, sono delle prove dal vivo di quello che poi dovrò fare con i futuri gruppi di pazienti che mi troverò ad affrontare....." (Luca Mazzucchelli)

"Bella è stata l'esperienza di questo master. Bella perché completa e concreta, bella perché ci avete dato spunti che mi hanno incuriosita, bella per la vostra apertura, disponibilità e flessibilità" (Marta del Bono)

**Per approfondire la versione integrale delle testimonianze**

## Principali obiettivi in sintesi:

I nostri obiettivi sono quelli di promuovere e accrescere negli operatori il benessere e l'abilità di praticare su se stessi e sugli altri le tecniche del master e favorire la loro ed altrui crescita personale e lavorativa, migliorare la capacità di affrontare esperienze di stress sia acuto che cronico, apprendere strumenti da usare proficuamente nel proprio lavoro e, non per ultimo, aiutarli a prevenire uscite dal lavoro per burnout e stress.

## Principali competenze acquisite:

- 1) Competenza personale di consapevolezza di sé, rilassarsi, gestire e prevenire lo stress.
- 2) Somministrazione e gestione delle tecniche su singoli e gruppi con psicopatologie (solamente per chi è psicoterapeuta).
- 3) Somministrazione e gestione delle tecniche su singoli e gruppi nell'ambito della promozione del benessere, prevenzione di malattie da stress, settore del lavoro e dello sport.
- 4) Competenze di progettazione e marketing di corsi.

## Metodologie e strumenti

Il Master è fortemente centrato sulla **pratica**. In ogni lezione è prevista una **breve introduzione teorica** all'argomento a cui farà seguito **un'ampia pratica delle tecniche**.

I partecipanti saranno invitati a praticare le tecniche a **casa** e a scrivere i relativi **protocolli** al fine di esercitarsi e di generalizzare l'apprendimento al di fuori della lezione.

Verranno svolti **role-playing e simulazioni di colloqui** al fine di poter verificare i vissuti personali sia come conduttore che come utente in un colloquio.

Prima, durante e alla fine del master all'allievo si chiederà di essere sottoposto a delle **misurazioni psicofisiologiche** (con il biofeedback) per valutare le sue competenze di base (e quelle che acquisirà) e la capacità di rilassarsi, di gestire lo stress e di essere consapevole di sé.

# Programma Master livello BASE

## A) LA PRATICA SU SE STESSI: COME PROMUOVERE IL BENESSERE, PREVENIRE E GESTIRE LO STRESS CON LE TECNICHE DI RILASSAMENTO.

---

### **Tecnica RMP (Rilassamento Muscolare Progressivo) secondo E. Jacobson:**

- Pratica esercizi del Rilassamento Muscolare Progressivo.
- Generalità della pratica del rilassamento: posizioni, esercizi della ripresa, frequenza pratica a casa.
- Generalità della pratica da svolgere a casa: orario, abbigliamento, ambiente, gestione disturbi e difficoltà, protocolli.

### Training Autogeno di J. H. Schultz:

- Esercizi del ciclo inferiore (pesantezza, calore, respiro, cuore, plesso solare, fronte fresca, viso, occhi e spalla-nuca, esercizi ridotti). Esercizi di proponimento.

### **Biofeedback:**

- Rilevazione psicofisiologica (base-line) sugli allievi. Attraverso il biofeedback misureremo la competenza di base, di partenza, che riguarda il rilassamento e la gestione dello stress dell'allievo, monitorando, durante e alla fine del master, i cambiamenti che avvengono nel corso del tempo con la pratica del rilassamento e della Mindfulness (quest'ultima nel master di livello avanzato).
- Principali parametri adoperati: elettromiografia, battito cardiaco, temperatura periferica, conduttanza cutanea.

### **Indicazioni e controindicazioni delle tecniche di rilassamento.**

## B) COME E PERCHÉ' FUNZIONANO LE TECNICHE DI RILASSAMENTO: NEUROPSICOFISIOLOGIA DEL RILASSAMENTO

---

- Lo stress e la sua gestione: eustress e distress, stress acuto e cronico.
- Introduzione alla psiconeuroendocrinoimmunologia (modello PNEI).
- Elementi di endocrinologia ed immunologia coinvolti nel rilassamento.
- Il Sistema Nervoso Centrale, Periferico ed Autonomo (Simpatico e Parasimpatico): vie motorie, sensitive ed autonome implicate nel rilassamento.
- Muscoli scheletrici e loro funzionamento. Tensione e distensione muscolare.

- Il rilassamento viscerale: i muscoli lisci implicati nel rilassamento.
- I vasi sanguigni: come funzionano e perché sono coinvolti nel rilassamento.
- La respirazione: i polmoni, la gabbia toracica ed i muscoli associati.
- Il cuore e l'apparato cardiocircolatorio.
- L'apparato gastrointestinale.
- Elementi anatomo-fisiologici per la comprensione degli esercizi degli occhi, del volto, delle spalle-nuca.

### **C) COME PRATICARE E GESTIRE LE TECNICHE DI RILASSAMENTO SUGLI ALTRI: PSICOLOGIA DEL BENESSERE, GESTIONE E PREVENZIONE DELLO STRESS**

---

- Guida del gruppo alla pratica del rilassamento. Ogni lezione prevede due momenti pratici in cui dedicarsi al rilassamento. Uno di questi due sarà gestito dai docenti mentre l'altro sarà gestito, già a partire dalla seconda lezione, dagli allievi che si susseguiranno uno per volta alla guida del gruppo nel corso delle lezioni.
- Gestione del gruppo dopo l'esecuzione della pratica e relative dinamiche psicologiche.
- L'arte socratica delle domande per la gestione del gruppo.
- Presentazione casi clinici in cui è stata utilizzata la pratica del rilassamento.
- Role-playing e simulazioni di colloqui con gli allievi nell'ambito del counselling psicologico e settore socio-sanitario.

# Programma Master livello AVANZATO

## A) LA PRATICA SU SE STESSI: COME PROMUOVERE IL BENESSERE, PREVENIRE E GESTIRE LO STRESS CON LA MINDFULNESS

---

### Introduzione alla Mindfulness

- Cos'è la Mindfulness? In **che cosa differisce (ed in che cosa è simile) dalle tecniche di rilassamento?**
- Cenni sulla storia della Mindfulness.
- La pratica meditativa attraverso il protocollo M.B.S.R. (Mindfulness Based Stress Reduction - Metodo per la riduzione dello Stress basato sulla consapevolezza).
- Generalità della pratica della Mindfulness: posizioni, esercizi della ripresa, frequenza pratica a casa, protocolli.
- Generalità della pratica da svolgere a casa: orario, abbigliamento, ambiente, gestione disturbi e difficoltà.
- Pratica con il protocollo M.B.S.R.: Consapevolezza e pilota automatico; Vivere nella testa; Raccogliere la mente dispersa; Riconoscere l'avversione; Accettare/lasciare andare; I pensieri non sono fatti; Come posso prendermi cura di me stesso nel modo migliore? Coltivare ed accrescere i nuovi insegnamenti.

### Biofeedback e Neurofeedback

- Rilevazione psicofisiologica (base-line) sugli allievi. Attraverso il biofeedback ed il Neurofeedback misureremo la competenza di base di partenza di rilassamento, di meditazione e gestione dello stress dell'allievo, monitorando durante e alla fine del master i cambiamenti che avvengono nel corso del tempo con la pratica della Mindfulness.
- Principali parametri adoperati: elettromiografia, battito cardiaco, temperatura periferica, conduttanza cutanea, Elettroencefalografia.

### Indicazioni e controindicazioni della Mindfulness.

## B) COME PRATICARE E GESTIRE LA MINDFULNESS SUGLI ALTRI: PSICOLOGIA DEL BENESSERE, GESTIONE E PREVENZIONE DELLO STRESS

---

- Conduzione del gruppo di Mindfulness e relative dinamiche psicologiche.

- L'arte socratica delle domande per la gestione del gruppo.
- Ogni lezione, ad eccezione della prima, prevede due momenti in cui il gruppo si dedica alla pratica della Mindfulness. Uno di questi due momenti sarà gestito dai docenti mentre l'altro sarà gestito, già a partire dalla seconda lezione, dagli allievi che si susseguiranno uno per volta nel corso delle lezioni.
- In tutte le lezioni saranno effettuati role-playing e simulazioni di colloqui con gli allievi nell'ambito del counselling psicologico e settore socio-sanitario.

### C) COME E PERCHÉ' FUNZIONANO LE TECNICHE DI RILASSAMENTO E LA MINDFULNESS: LA NEUROPSICOFISIOLOGIA, LA GENETICA E L'EPIGENETICA.

---

- Approfondimento modello PNEI: la PsicoNeuroEndocrinoImmunologia.
- Attività cerebrale (EEG): Ritmo Alfa, Beta e Theta.
- [La neuroplasticità e la neurogenesi: come il cervello cambia se stesso.](#)
- La rivoluzione dell'epigenetica: l'impatto dell'ambiente sul DNA.
- I Neuroni specchio: i circuiti dell'empatia.

### D) CONFRONTO ESPERIENZIALE TRA TECNICHE DI RILASSAMENTO, MINDFULNESS E IPNOSI:

---

- **Introduzione all'ipnosi:** cosa è ipnosi? Cosa non è ipnosi? Giudizi e pregiudizi sull'ipnosi. **In che cosa differisce dalle tecniche di rilassamento e dalla Mindfulness?**
  - Definizione di trance e di suggestione.
  - La fenomenologia dell'ipnosi.
  - Cenni sulla storia dell'ipnosi.
  - Principali applicazioni dell'ipnosi.
  - Esempi di tecniche di induzione di trance direttiva e non direttiva.
  - Esperienze pratiche di ipnosi.
  - **Introduzione alla nuova ipnosi Eriksoniana.**
    - La trance come fenomeno naturale (common everyday trance) e non direttiva. Il concetto di rapport e il ruolo del terapeuta. Setting terapeutico: un approccio flessibile e creativo. Un nuovo concetto di resistenza. Letture e studio di racconti di Milton H. Erickson. La tecnica paradossale.

### E) INTRODUZIONE AL MARKETING APPLICATO ALLA PSICOLOGIA: COME PROGETTARE CORSI E COME PUBBLICIZZARLI:

---

- Introduzione al marketing applicato alla psicologia.
- Come strutturare un corso in modo efficace: strutturazione degli obiettivi, contenuti, costi, individuazione dei migliori ambiti di applicazione delle tecniche proposte.
- Esempi di progetti di successo di corsi.

## Docenti e responsabili

- 1) Maria Cristina Foglia Manzillo;** psicologa e psicoterapeuta di orientamento cognitivo-comportamentale iscritta all'Ordine degli Psicologi della Lombardia, medico-chirurgo iscritta all'Ordine dei Medici e degli Odontoiatri di Como, libero professionista, socio fondatore, docente, supervisore co-responsabile del Centro Studi Panta Rei. E' responsabile della didattica del Master in psicodiagnostica e counselling con approccio integrato organizzato dallo stesso Centro, e direttrice di questo master. Si interessa specificamente della psicofisiologia clinica, delle neuroscienze e del modello PNEI.
- 2) Nunzio Nasti;** psicologo e psicoterapeuta di orientamento cognitivo-comportamentale iscritto all'Ordine degli Psicologi della Lombardia, libero professionista, socio fondatore, docente, supervisore e co-responsabile del Centro Studi Panta Rei. E' direttore del Master in counselling integrato organizzato dallo stesso Centro. Relatore e docente in conferenze e corsi in tecniche di rilassamento.
- 3) Cathia Aldeghi;** psicologa, iscritta all'Ordine degli Psicologi della Lombardia, master in tecniche di rilassamento e Master biennale in counselling clinico e di comunità cognitivo-comportamentale con approccio integrato presso il Centro Studi Panta Rei, libero professionista. E' specializzanda in psicoterapia cognitiva alla SITCC di Como. Si occupa di psicologia clinica e scolastica, di orientamento professionale e di formazione.

## Assistenti alla docenza

- 4) Federico Scimone;** psicologo, iscritta all'Ordine degli Psicologi della Lombardia. Master biennale in counselling clinico e di comunità cognitivo-comportamentale con approccio integrato presso il Centro Studi Panta Rei. E' specializzando alla scuola di psicoterapia ipnotica neoericksoniana A.M.I.S.I. di Milano. E' specializzato all'utilizzo del protocollo E.M.D.R. Svolge la libera professione come psicologo clinico.

## Supervisor

Maria Cristina Foglia Manzillo; Nunzio Nasti; Cathia Aldeghi

## Durata del master

Il master è diviso in un livello di base ed uno avanzato. Ogni livello si compone di:

8 lezioni (64 ore) + **4 ore di supervisione individuale.**

Totale complessivo del master di 138 ore.

## Calendario delle lezioni - livello BASE

(Di sabato) **orario:** 10.00-13.30/14.30-18.00; 7 settembre, 5 ottobre, 9 e 30 novembre **2019**; 11 gennaio, 8 febbraio, 7 marzo, 4 aprile **2020.**

## Calendario delle lezioni - livello AVANZATO

(Di sabato) **orario:** 10.00-13.30/14.30-18.00; 9 maggio, 6 e 29 giugno, 5 settembre, 3 e 31 ottobre, 7 novembre, 12 dicembre **2020.**

**Numero massimo di partecipanti:** 20

**Numero minimo di partecipanti per l'attivazione del Master:** 8

**Note:** Gli iscritti al Master saranno avvertiti in caso di rinvio del suo inizio almeno 2 settimane prima della data di inizio programmata in caso di non raggiungimento del numero minimo.

## Quota di partecipazione per ogni livello

**(Le quote includono le 4 ore di supervisione individuale)**

- **€ 1.300:** anticipo di **€ 250 + 7 rate mensili da € 150**
- **€ 1.150 (SCONTO DI € 150)** - anticipo di **€ 250 + saldo di € 900** entro la seconda lezione del master.



## Quota di partecipazione per il percorso completo

- **€ 2.600:** anticipo di **€ 500** + **14 rate** mensili da **€ 150**
- **€ 2.200 (SCONTO DI € 250)** - anticipo di **€ 500** + saldo di **€ 1.700** entro la seconda lezione del master.

**€ 100 (per ogni livello del master)** – Quota aggiuntiva per chi richiede l'**accreditamento E.C.M.** (non obbligatorio)

### Note:

- 1) **Il master è esente I.V.A.**

## Modalità di selezione e iscrizioni

Per accedere al master è necessario, dopo aver fatto pervenire un **curriculum vitae** ed il [modulo](#) al Centro, sostenere un colloquio finalizzato all'analisi delle aspettative, attitudini, motivazioni, controindicazioni psicofisiche alla partecipazione, eventuali dubbi del partecipante e chiarimenti sul programma del master.

**Richiedi, senza obbligo di iscrizione, il colloquio gratuito di orientamento al master**

## Attestati di partecipazione e diplomi:

- Si potrà ottenere il diploma di specializzazione (specialista in tecniche di rilassamento e mindfulness) con attribuzione di un giudizio complessivo superando i relativi esami.
- I partecipanti che non frequenteranno almeno l'80% delle ore complessive non potranno accedere all'esame finale.

## Sede del Master

**Edizione di Milano:** Istituto Gonzaga – Via Vitruvio, 41 – 20124 – Milano (Zona Stazione Centrale).

*Per ulteriori informazioni*

*tel: +39/3387674619 - [info@pantarei2000.it](mailto:info@pantarei2000.it)*