



**C.S.C.P.**

Centro Scuole Counseling e Psicoterapia

Provider ECM N°4661

**7-8-9 Ottobre 2016**

Sede: via Ricasoli n. 7 - Firenze

**CREDITI ECM 27,7**

# Training autogeno



**SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO**

Per info e iscrizioni

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

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

tel. 055 294670

**Dott.ssa Marcella Oddi**

Psicologa, Pedagogista, Operatore di Training Autogeno

Il Training Autogeno, metodo sperimentato dal neurologo J.H.Schultz nel 1932, è una tecnica di rilassamento psicofisiologica e di "cambiamento" che si rivela particolarmente utile per combattere ansia, stress, irritabilità e tutti gli stati emotivi e psichici assimilabili (attacchi di panico, insonnia, disturbi alimentari e sessuali connessi all'ansia). Esso prevede esercizi strutturati, il cui utilizzo aiuta a ridurre lo stress intervenendo sulle varie tensioni muscolari, migliorando la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare e la regolazione del ritmo sonno-veglia. La caratteristica fondamentale di questo metodo è la possibilità di ottenere, attraverso esercizi che potremmo considerare "mentali", delle reali modifiche corporee, che a loro volta sono in grado di influenzare la sfera psichica dell'individuo. Ciò è possibile poiché l'organismo umano è un'unità biopsichica, nel senso che mente e corpo non sono componenti autonome e indipendenti, ma sono strettamente correlate, in un rapporto di influenza reciproca e costante. Il corso, pratico ed esperienziale, basato sullo svolgimento di esercizi e simulazioni pratiche è strutturato in attività didattiche teoriche e pratiche.

# PROGRAMMA DEL SEMINARIO

## VENERDÌ 7

- 14:45 - 15:00** Arrivo e registrazione partecipanti
- 15:00 - 18:00** Basi neurofisiologiche legate al rilassamento
- Come funziona una tecnica di rilassamento e quali sono i contesti applicativi
  - Preparazione, insegnamento e verifica del rilassamento (posizione, ripresa, scariche autogene, sequenze degli esercizi)
  - Esercizio della calma
  - Esercizio della pesantezza
  - Esercizio del calore
- 18:00 - 19:00** - Esercitazione primi 3 esercizi del TA inferiore

## SABATO 8

- 09:00 - 09:15** Arrivo partecipanti
- 09:15 - 11:15** - Esercitazione primi 3 esercizi del TA inferiore e resoconto in plenaria dei vissuti individuali
- 11:15 - 11:30** Coffe break
- 11:30 - 13:30** - Esercizio del cuore
- Esercizio del respiro
- 13:30 - 14:30** Pausa pranzo
- 14:30 - 16:30** - Esercitazione primi 3 esercizi del TA inferiore e resoconto in plenaria dei vissuti individuali
- 16:30 - 16:45** Coffe break
- 16:45 - 17:45** - Esercizio del plesso solare
- Esercizio della fronte fresca.

- 17:45 - 18:45** - Esercitazione primi 3 esercizi del TA inferiore e resoconto in plenaria dei vissuti individuali

## DOMENICA 9

- 09:00 - 09:15** Arrivo dei partecipanti
- 09:15 - 11:15** - Esercitazione esercizi del TA inferiore e superiore - Resoconto in plenaria dei vissuti individuali
- 11:15 - 11:30** Coffe break
- 11:30 - 13:30** - Esercitazione esercizi del TA inferiore e superiore
- Resoconto in plenaria dei vissuti individuali
- 13:30 - 14:30** Pausa pranzo
- 14:30 - 16:30** - Esame clinico dell'utente: raccolta anamnestica, esame psichico obiettivo, esame psicodiagnostico
- Predisposizione dell'ambiente, l'abbigliamento ideale, elaborazione del diario
- 16:30 - 16:45** Coffe break
- 16:45 - 18:45** - Esercitazione esercizi del TA inferiore e superiore - Resoconto in plenaria dei vissuti individuali
- 18:45 - 19:00** Verifica finale dell'apprendimento



**C.S.C.P.**

Centro Scuole Counseling e Psicoterapia

Provider ECM N°4661

**CREDITI ECM 27,7**

# Training autogeno

**L'accreditamento è stato richiesto per le seguenti categorie professionali:**

Assistenti sanitari; Educatori professionali; Fisioterapisti; Infermieri; Infermieri pediatrici; Logopedisti; Medici chirurghi con le seguenti discipline: Medicina generale (Medici di famiglia); Medicina termale; Neuropsichiatria infantile; Pediatria; Pediatria (Pediatri di libera scelta); Psichiatria; Psicoterapia; Scienza dell'alimentazione e dietetica; Ostetrici; Psicologi; Psicoterapeuti; Terapisti della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva; Terapisti occupazionali; Tecnici della riabilitazione psichiatrica.

**C.S.C.P. - Via Ricasoli n. 7 - FIRENZE - tel. 055 294670**

**www.cscp.it - info@cscp.it**

