



C.S.C.P.

Centro Scuole Counseling e Psicoterapia

Provider ECM N°4661

28 - 29 Maggio 2016

Sede: via Ricasoli n. 7 - Firenze

CREDITI ECM 21,4

Dott.ssa Marcella Oddi

Psicologa, Pedagogista, Operatore di Training Autogeno

Il seminario Tecniche di rilassamento ha lo scopo di introdurre allo studio e all'esperienza pratica delle principali tecniche di rilassamento, importante strumento per intervenire sull'unità psico-soma e migliorare l'equilibrio psico-fisico. Imparare a rilassarsi e a vivere il presente è la via più breve che conduce al vero equilibrio tra corpo e mente e che permette quindi di raggiungere, conservare e consolidare un soddisfacente stato di benessere. Sono le emozioni che fanno circolare la vita, e attraverso le tecniche di rilassamento e immaginative sarà possibile riconoscerle, esprimerle, accettarle. Il seminario prepara i partecipanti all'impiego pratico e concreto delle principali tecniche di rilassamento e tecniche immaginative. In particolare ogni corsista sarà guidato in un percorso di apprendimento finalizzato a:

- Conoscere lo sviluppo metodologico e teorico della psicofisiologia. Processi di attivazione e di rilassamento. Neurofisiologia dell'attivazione e dello stress;
- Conoscere ogni singola tecnica proposta sviluppando la personale capacità di presentazione, esecuzione ed insegnamento al cliente/paziente;
- Saper adattare le tecniche ai differenti setting di lavoro (individuale e gruppe).

Tecniche di Rilassamento

SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO

Per info e iscrizioni

www.cscp.it

info@cscp.it

tel. 055 294670

PROGRAMMA DEL SEMINARIO

SABATO 28 MAGGIO

- 09:00 - 09:15** Arrivo e registrazione partecipanti
- 09:15 - 11:15** - Basi neurofisiologiche legate al rilassamento - Come funziona una tecnica di rilassamento e quali sono i contesti applicativi.
- 11:15 - 11:30** Coffee break
- 11:30 - 13:30** - Che cosa è il rilassamento - I tre livelli della distensione psicofisica - Immagine del corpo e autopercezione corporea.
- 13:30 - 14:30** Pausa pranzo
- 14:30 - 16:30** Esercitazione pratica e resoconto in plenaria dei vissuti individuali
- 16:30 - 16:45** Coffee break
- 16:45 - 17:45** - Gli esercizi di controllo della tensione - Le posizioni adatte al rilassamento - L'importanza della respirazione.

17:45 - 18:45 Esercitazione pratica e resoconto in plenaria dei vissuti individuali.

DOMENICA 29 MAGGIO

- 09:00 - 09:15** Arrivo dei partecipanti
- 09:15 - 11:15** - Il rilassamento frazionato e progressivo di E. Jacobson - Il training autogeno di J. Schultz - Il biofeedback.
- 11:15 - 11:30** Coffee break
- 11:30 - 13:30** Esercitazione pratica e resoconto in plenaria dei vissuti individuali
- 13:30 - 14:30** Pausa pranzo
- 14:30 - 16:30** - Le tecniche di meditazione - L'uso delle immagini distensive e la visualizzazione
- 16:30 - 16:45** Coffee 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 21,4

Tecniche di Rilassamento

L'accreditamento è stato richiesto per le seguenti categorie professionali: Assistenti sanitari; Educatori professionali; Fisioterapisti; Infermieri; Infermieri pediatrici; Logopedisti; Ostetrici; Psicologi; Psicoterapeuti; Terapisti della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva; Terapisti occupazionali; 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.

C.S.C.P. - Via Ricasoli n. 7 - FIRENZE - tel. 055 294670
www.cscp.it - info@cscp.it

