

CORSO OPERATORI TRAINING AUTOGENO



Il corso si propone di formare la figura professionale dell'operatore di training autogeno, come perfezionamento post-lauream rivolto a laureati in psicologia e medicina.

Il percorso didattico intende conseguire tre obiettivi formativi:

- SAPERE: conoscenze e nozioni di anatomia e fisiologia del SNC e SNP; psicofisiologia; rilassamento; teoria e tecnica del TA
- SAPER FARE: comunicazione ed ascolto attivo; TA in gruppo; tecnica del TA, modalità di conduzione, gestione dell'applicazione di tecniche a mediazione corporea; TA ed ambiti di intervento
- SAPER ESSERE: consapevolezza rispetto al ruolo di professionista operatore di TA, delle dinamiche personali legate al corpo ed all'attività di tipo esperienziale a mediazione corporea.

TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno, metodo sperimentato dal neurologo berlinese J.H.Schultz nel 1932, è una tecnica di rilassamento psicofisiologica e di “cambiamento”, quindi quanto di più utile per riuscire a produrre modificazioni in chi lo pratica, a livello fisiologico e psichico.

Esso prevede esercizi strutturati, il cui utilizzo aiuta ridurre lo stress intervenendo sulle varie tensioni muscolari, migliorando la funzionalità degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare e la regolazione del ritmo sonno-veglia.

In questo modo diviene possibile acquisire una maggiore conoscenza e sicurezza di sé, sfruttare al meglio le proprie energie, e sviluppare uno stato di benessere che incrementa il rendimento psicofisico, con significativi miglioramenti nelle prestazioni professionali, scolastiche, sportive, per la gestione dello stress da lavoro del personale in azienda, per la psicoprofilassi al parto.

DESTINATARI Laureati in psicologia (laurea magistrale o laurea quinquennale VO); saranno prese in considerazione richieste di partecipazione da parte di laureati in psicologia (laurea triennale) ed in medicina, previo colloquio e valutazione del curriculum e del percorso formativo-professionale.

PROGRAMMA Il corso, pratico ed esperienziale, basato sullo svolgimento di esercizi strutturati secondo la procedura e le tecniche di J.H. Schultz e sulla simulazione di sedute di training autogeno, tramite role-playing ed esercitazioni pratiche guidate, prevede 36 ore di attività didattica teorico-pratica. Sono previsti 6 incontri a cadenza mensile, svolti di sabato, per la durata di 6 h
mattina: 10-13 pomeriggio: 14-17

CONTENUTI

- Cenni storici sul TA, ed altre tecniche di rilassamento
- Basi neurofisiologiche del TA
- Indicazioni e controindicazioni del TA
- Preparazione, insegnamento e verifica del rilassamento, (frequenza, momento, posizione, sequenza degli esercizi, ripresa, difficoltà e strategie, osservazione e valutazione delle tematiche emergenti , diario del TA e protocollo del TA)
- Descrizione teorica e sperimentazione pratica degli esercizi del TA Inferiore.
- Disamina teorica degli esercizi del TA superiore
- Ambiti di applicazione: clinica, promozione della salute, wellness, sport, infanzia, sessuologia.
- Lifestyle, stress, resilienza e tecniche di rilassamento
- Basi metodologiche di progettazione di interventi di promozione della salute
- Elementi di marketing nel settore socio-sanitario

STRUMENTI PRESENTATI: protocollo TA; diario TA

MATERIALE FORNITO:

- **in presenza:** dispense ;fac-simile diario TA e protocollo TA
- **via e-mail:** bibliografia

Il gruppo è limitato ad un massimo di sei partecipanti.

CONDUTTORE

La conduzione è affidata alla dott.ssa Adriana Cuccaroni: psicologo esperto in Training Autogeno e psicologia dello Sport, Pilates trainer, formatore in ambito socio-sanitario.

SEDE: Anthos Medical Services via Monte delle Gioie,7 Roma

INFO:tel./cell. 3894813118

website: www.adrianacuccaroni.it www.cipsal.it

Al termine del corso sarà rilasciato:

- ✧ attestato di **formazione** (psicologi e medici **abilitati ed iscritti all'albo**)
- ✧ attestato di **frequenza** temporaneo (psicologi e medici **non ancora abilitati ed iscritti all'albo**) con consegna successiva dell'attestato di qualifica all'atto dell'abilitazione

previo superamento dell'esame teorico e pratico e la presenza ad almeno il 70% del monte ore previsto.