Master Experience in Training Autogeno e Tecniche di Visualizzazione

Training Autogeno, Visualizzazione e RAT in contesto clinico e terapeutico

Aprile 2021

online

E.C.M.
Educazione Continua in Medicina

50 CREDITI ECM

spazio IRIS

DESTINATARI

Il Corso è rivolto a Psicologi e Medici Psichiatri laureati e laureandi, provenienti da qualsiasi università italiana o straniera equipollente.

DOCENTI

CLAUDIA YVONNE FINOCCHIARO
Psicologa-psicoterapeuta, svolge attività clinica e di ricerca nell'ambito della Psicosomatica, in particolare rispetto all'indagine e al trattamento di patologie che coinvolgono il corpo.

LUCA BIDOGIA
Psicologo- Psicoterapeuta, Ipnoterapeuta

SIMONA GIOVANDITTI
Psicologa- Psicoterapeuta, esperta di tecniche di rilassamento con bambini e adolescenti

ANNANISIA CENTRA
Psicologa, esperta di applicazione RAT, Training Autogeno durante il parto

GIULIA VISTALLI
Psicologa, Operatrice di Training Autogeno

OBIETTIVI FORMATIVI

Il training autogeno, nasce nel 1932 come metodo sperimentato dal neurologo berlinese J.H. Schultz.

Il training autogeno di Schultz è considerata dalla letteratura come una tecnica di rilassamento psicofisiologica e di "cambiamento".

E' molto utile in quanto capace di indurre modificazioni, a livello fisiologico e psichico, in chi lo pratica. Attraverso l'applicazione di esercizi strutturati, lo stress viene ridotto intervenendo sulle varie tensioni muscolari, migliorando la funzionalità degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare, finanche agendo sulla regolazione del ritmo sonno-veglia.

Diviene possibile acquisire una maggiore conoscenza e sicurezza di sé, sfruttare al meglio le proprie energie e sviluppare uno stato di benessere che incrementi il rendimento psicofisico, con significativi miglioramenti nelle prestazioni professionali, scolastiche, sportive.

Il Master ha l'obiettivo di formare operatori capaci di effettuare interventi volti al potenziamento dell'energia psicofisica, allo scioglimento di blocchi fisici ed emotivi che producono nel paziente significativi miglioramenti della concentrazione, della memoria, della creatività, delle prestazioni fisiche e mentali.
Il Training Autogeno può essere utilizzato per:

- Recupero energetico
- Profondo benessere
- Migliore gestione di sé e mantenimento della calma di fronte a situazioni emotive negative (stressanti) e che provocano ansia
- Miglioramento delle prestazioni (sportive, lavorative, artistiche, scolastiche)
- Aumento della capacità di concentrazione e di memoria
- Eliminare e controllare il dolore (cefalee, emicranie, ecc.)
- Maggiore autodeterminazione e autocrontrollo
- Eliminare le abitudini negative (fumo, alcoolismo, ecc.)
- Eliminare l'insonnia
- Diminuire l'ansia e le paure/fobie, disturbi psicosomatici
- Preparazione al parto.

SBOCCHI PROFESSIONALI

Il professionista al termine del percorso avrà acquisito competenze necessarie per poter lavorare nel trattamento di disturbi psichici come ansia, stanchezza cronica, depressione, dipendenze fino ad arrivare all'impiego nella psicologia dello sport, aziendale e perinatale.

CLAUDIA FINOCCHIARO - RESP. SCIENTIFICO

Psicologa- psicoterapeuta, svolge attività clinica e di ricerca nell'ambito della Psicosomatica in particolare rispetto all'indagine e all'intervento nei confronti di patologie che coinvolgono il corpo e la dimensione di reciproca influenza corpo-mente.

Lavora nell'ambito della Psiconcologia e della Psicotraumatologia da più di dieci anni, utilizzando tecniche specifiche per la gestione dei traumi maggiori e applicando queste tecniche anche nel contesto ospedaliero per i traumi legati all'insorgenza di patologie organiche.

PIANO FORMATIVO

Il programma del Master si sviluppa su 3 week end per un totale di 42 ore. **Le lezioni** si terranno il sabato e la domenica e **avranno inizio alle 9.30 e si terminerà alle 17.30**.

Argomenti trattati durante il percorso:
- Cenni teorici e storici del Training Autogeno;
- Il Training Autogeno di J.H.Schultz;
- Indicazioni, controindicazioni e utilizzo del Training Autogeno;
- Basi neurofisiologiche e psicologiche del Training Autogeno, concetto di ideoplasia;
- Stati di coscienza, orientamento dell'attenzione e concentrazione;
- Concetto di autoregolazione, respiro e controllo emozionale;
- Corpo come luogo di sensazioni, del senso di se' e come luogo dei sintoni;
- Processo di accettazione della propria sfera affettiva nel Training Autogeno;
- Preparazione, insegnamento e verifica del rilassamento (frequenza, momento, posizione, sequenza degli esercizi, ripresa, difficoltà e strategie, osservazione e valutazione delle tematiche emergenti, diario e protocollo del Training Autogeno);
- Esperienza del se' psico-corporeo negli esercizi di base;
- Controindicazioni specifiche dei singoli esercizi;
- Ambiti di applicazione e utilizzo (clinico e non clinico) del Training Autogeno: Psicoterapia, medicina, sport, riabilitazione, educazione, meditazione, etc;
- Lifestyle, stress, resilienza e tecniche di rilassamento;
- Protocolli Training Autogeno;
- Training Autogeno Respiratorio (RAT) come metodo di preparazione al parto più diffuso negli ospedali pubblici e nei consultori che sfrutta la respirazione per raggiungere un rilassamento della muscolatura, soprattutto quella della zona genitale;
- Tecniche di visualizzazione per incrementare il proprio potenziale personale, professionale e sportivo, abbassare lo stress, recuperare energia e fiducia in se stessi;
- Imagery;
- Meditazione mandala come antica pratica meditativa che consiste nell'interazione con forme di disegno tibetane;
- Consapevolezza corporea;
- Consapevolezza delle emozioni;
- Tecniche di rilassamento con i bambini

CALENDARIO

10 aprile 2021
9.30 - 17.30
RAT - Training autogeno Respiratorio

11 aprile 2021
9.30 - 17.30
Il training Autogeno - teoria ed esercitazioni pratiche

08 maggio 2021
9.30-17.30
Tecniche di Visualizzazione e Imagery

09 maggio 2021
9.30-17.30
Teoria ed esercitazioni pratiche
Meditazione Mandala

05 giugno 2021
9.30-17.30
Tecniche di rilassamento con bambini e adolescienti

06 giugno 2021
9.30-17.30
Consapevolezza Corporea
Consapevolezza delle emozioni
Conclusione del master

ECM E ATTESTATO

Spazio IRIS è società scientifica e provider per l'accreditamento di eventi ECM nazionali per tutte le figure sanitarie con numero di registrazione 4995. Per il Corso sono stati riconosciuti **50 crediti ECM** a favore delle professioni interessate. L'ultimo giorno si terrà il questionario ECM. Per il conseguimento del titolo è necessario partecipare almeno all'80% dell'attività didattica.

Al termine del percorso verrà rilasciato l'Attestato di: "**Operatore di Training Autogeno e Tecniche di Visualizzazione**".

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

1. Accedere alla piattaforma sul sito www.spazioiris.it
2. Compilare il format d'iscrizione
3. Scegliere il numero di rate e la modalità di pagamento (bonifico o PayPal).

È possibile iscriversi entro e non o ltre il 03 aprile 2021 o fino ad esaurimento dei posti.

Sono disponibili solo **35 posti**.

MAIL - formazione@spazioiris.it
TEL - 02.94.38.28.21
WhatsApp - 392.96.00.97.0

COSTI E RATEIZZAZIONI

Il costo del master è di **660,00 euro** ed è comprensivo di quota d'iscrizione e d'IVA.

La prenotazione è confermata al pagamento della quota d'iscrizione di 100,00 €

E' possibile rateizzare la quota fino a **due rate** e per venire incontro alle esigenze di ciascun professionista, nelle fasi di iscrizione sarà possibile scegliere la collocazione temporale delle rate.

PROMOZIONI E SCONTI

Early Bird
Con iscrizione effettuata entro il 22 marzo 2021 potrai usufruire del 10% di sconto per un totale di 594,00 euro.

Extra Early Bird
Con iscrizione effettuata entro il 03 marzo 2021 potrai usufruire di un extra sconto del 25% per un totale di 495,00 €
Offerta valida per i primi 20 iscritti

% cumulabile
Per gli iscritti ad una scuola di specializzazione in psicoterapia, per le iscrizioni di gruppo (minimo 3) è possibile cumulare un ulteriore sconto del 5%.