Organizza

Training Autogeno

Corso di Formazione per l' Apprendimento della Tecnica

Di che si tratta?

Il training autogeno, sviluppato dal neurologo tedesco J.H Schultz, consiste nell'esercitarsi a raggiungere uno stato di distensione degli organi e degli apparati interni.
Ciò avviene attraverso il sistema neurovegetativo che in passato era ritenuto modificabile solo con l'uso di farmaci.

L'obiettivo del training autogeno è di imparare una tecnica di gestione dello stress che sia attuabile in maniera autonoma.

Le Psicologhe dell'Associazione prediligono l'utilizzo del Training Autogeno con Elementi di Imaging. L'uso di imaging si è rivelato molto importante in quanto immaginare non è soltanto un'attività visiva ma coinvolge tutti i sensi, sebbene ogni persona ne utilizza uno predominante.





A cosa serve?

I training autogeno è uno strumento di cambiamento psicofisico che agisce su diversi livelli:

Fisiologico: contribuisce a riequilibrare le funzioni vitali e in particolare del sistema nervoso autonomo ed endocrino

Fisico: agisce a livello dei tessuti e dei muscoli aiutando a mantenere e ristabilire il benessere e la salute fisica

Psicologico: aiuta a gestire e ristrutturare le proprie reazioni e i propri vissuti emotivi.

A chi è rivolto?

Possono partecipare professionisti ed operatori del benessere e della salute (Psicologi, educatori, counselors, sessuologi etc…)

Il corso è previsto per un massimo di 10 partecipanti

Verrà rilasciato attestato di partecipazione

Tempi e Costi

Il corso prevede una parte teorica inerente la conoscenza della tecnica e la successiva sperimentazione pratica degli esercizi di base, l'apprendimento verrà valutato attraverso verifiche in itinere relative agli aspetti teorici appresi ed esercitazioni pratiche di conduzione degli esercizi. E' prevista inoltre una verifica finale inerente l'applicazione della tecnica ad un caso proposto dalla conduttrice.

Il programma prevede un totale di nove incontri a cadenza settimanale della durata di **1ora e 30 min** ciascuno.
Il corso avrà inizio a **Febbraio 2011**

Il costo di ciascun incontro è di **20€ per un totale di 180€**.
I costi includono il materiale didattico, ovvero lezioni teoriche, schede pratiche e cd di musiche adatte agli esercizi.

Per informazioni e prenotazione contattare la Dott.ssa Claudia Galiano al 3398533809(wind)
o la Dott.ssa Claudia Signa al 3880510394
Il corso si terrà nella sede dell'associazione Volere Volare, Via A.Veneziano, 100.