PSICOLOGI LOMBARDIA

APL
www.psicologilombardia.it

MASTER IN

TECNICHE DI RILASSAMENTO E GESTIONE DELLO STRESS



MILANO - Edizione 2017

ACCREDITATO ECM - MINISTERO DELLA SALUTE

SPERLING 1978

FEDERPSICOLOGI
www.federpsicologi.it

É vietata la riproduzione, anche parziale, dei contenuti del corso. Tutti i contenuti sono protetti da

PRESENTAZIONE

Il master fornisce una conoscenza teorica e pratica delle tecniche di rilassamento:

- IPNOSI MEDICA RAPIDA
- BIOFEEDBACK
- MINDFULNESS
- TECNICHE DI RILASSAMENTO CON I BAMBINI
- DIPLOMA DI QUALIFICA IN TRAINING AUTOGENO (DIPLOMA DI OPERATORE CLINICO TRAINING AUTOGENO)
- MENTAL TRAINING
- RILASSAMENTO NEUROMUSCOLARE PROGRESSIVO
- PNL
- MUSICOTERAPIA
- IMAGERY
- TECNICHE DI RILASSAMENTO IN AZIENDA
- P.N.E.I.

Verranno trattate anche tematiche quali:

- PSICOLOGIA DELLO SPORT
- LE PRATICHE PER LA GESTIONE DELLO STRESS IN AZIENDA
- DINAMICHE DI GRUPPO IN (E DI) RILASSAMENTO
- NEUROFISIOLOGIA E PSICOFISIOLOGIA DEL RILASSAMENTO

Il master è comprensivo del **Corso di Alta Formazione in "Operatore Clinico di Training Autogeno".**

Per i partecipanti al master è previsto uno sconto del 50% per l'accesso al Corso di Alta Formazione sulla Mindful Running®:
Mindful running® è un **programma innovativo di allenamento che unisce corsa e psicologia** per migliorare il tuo benessere e le tue abilità mentali di concentrazione e motivazione. **Gli studi e le esperienze che abbiamo maturato in questi anni ci assicurano che l'incremento di risorse e lo sviluppo di abilità mentali** adatte a superare condizioni sfavorevoli di stress ti aiutano ad **mantenere una condizione di benessere**. Il **Mindful running®** è quindi un **programma finalizzato al benessere, all'apprendimento di uno stile di vita positivo e allo sviluppo della tua consapevolezza**. L'allenamento è adatto a qualsiasi livello di preparazione fisica, **dal principiante al maratoneta esperto**. I gruppi di allenamento **Mindful running®** si svolgono **all'aperto, in qualsiasi momento dell'anno e in ogni tipo di condizione meteorologica**.

É vietata la riproduzione, anche parziale, dei contenuti del corso. Tutti i contenuti sono protetti da

METODOLOGIA

Il master privilegia un apprendimento di tipo esperienziale, con esercitazioni pratiche individuali e di gruppo, orientate all'acquisizione di specifiche competenze e strategia situazionali. E' prevista una 1/2 giornata dedicata all'esperienza con il tiro con l'arco.

Particolare importanza verrà data alla sperimentazione pratica delle tecniche e all'analisi del contesto (studio privato, comunità terapeutica, squadra sportiva e azienda) in cui vengono praticate le varie tecniche ti rilassamento.

ATTESTATO

Con la frequenza di almeno l'80% delle attività programmate, sarà rilasciato l'Attestato di competenza in: **"Tecniche di Rilassamento e Gestione dello Stress".**

In caso di assenza sarà possibile recuperare le lezioni perse previo accordo con i docenti in sessioni separate oppure nelle stesse lezioni nell'edizione successiva del Master. Il materiale utilizzato sarà comunque fornito.

Con la frequenza di almeno il 90% delle lezioni dedicate al Training Autogeno e la prova pratica di conduzione, verrà rilasciata la qualifica in: **Operatore Clinico di Training Autogeno.**

DOCENTI

Prof. Gioacchino Pagliaro: Psicologo e Psicoterapeuta, già docente di Psicologia Clinica presso l'Università di Padova, Direttore dell'U.O.C. di Psicologia Clinica Ospedaliera dell'AUSL di Bologna Componente dell'Osservatorio Regionale sulle Medicine non Convenzionali della Regione Emilia Romagna Vicepresidente dell'Associazione Internazionale di Ricerca sull'Entanglement in Medicina e Psicologia (AIREMP).

Dott.Ersindo Nuzzo: Psicologo del lavoro, Psicoterapeuta, Analista Bioenergetico

Dott.ssa Raffaella Berto: Psicologa e Psicoterapeuta, Operatore Clinico di Training Autogeno

Dott.ssa Francesca Sireci: Psicologa-Psicoterapeuta presso Ospedale Santa Maria Nuova. Centro SM. Neurologia, Istruttrice di Mindfulness

Dott. Andrea Colombo: Psicologo Ufficiale della Nazionale Italiana di Atletica Leggera. Finalista olimpico a Sydney nel 2000 con la 4x100 azzurra. Docente all'Università di Milano. Ideatore della Mindful Running®, un innovativo programma di preparazione mentale che applica la Mindfulness all'esercizio fisico.

Dott.ssa Arianna Di Natale: Psicologa e Psicoterapeuta, Docente all'Università di Padova

Dott. Roberto Gavin: Psicologo e Psicoterapeuta, Operatore Clinico di Training Autogeno, Istruttore di Mindfulness.

Dott.ssa Elena Luisetti: Psicologa e Psicoterapeuta, Docente della Scuola di Psicoterapia Watson di Torino, didatta fondatore e direttore dell'Istituto Wolpe, Trainer T.A, didatta AIAM (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva)

Dott.Enrico Paglialunga: Biologo, Medico Chirurgo, Specialista in Psicoterapia, Medicina dello Sport, Odontoiatria, Vice Direttore Scuola di Psicoterapia AMISI, docente Scuola Europea di Psicoterapia Ipnotica

É vietata la riproduzione, anche parziale, dei contenuti del corso. Tutti i contenuti sono protetti da

Dott. Gianluca Vallin: Psicologo e Psicoterapeuta, Musicoterapeuta

Dott.ssa Valeria Salsi: Educatrice con le tecniche espressive,Esperta di Psicologia perinatale, Stress Control Trainer, Operatore di Training Autogeno

Dr.ssa Martina Taioli: Psicologo – Psiconeuroimmunologo , Consulente Tecnico e Perito del TO di Pistoia

REQUISITI D'AMMISSIONE

Il Master è aperto a: Studenti Corso Laurea in Psicologia, Psicologi, Psicologi Psicoterapeuti (o specializzandi), Medici Specializzati (o specializzandi) in Psichiatria, Neurologia e Neuropsichiatria Infantile

PROGRAMMA

Data	Orario	Lezione
09 Settembre 2017	9.30 - 13.00	Presentazione Master Dinamiche del gruppo in (e di) rilassamento
	14.00 - 17.30	Neurofisiologia e psicofisiologia del rilassamento
10 Settembre 2017	9.30 - 13.00	Rilassamento neuromuscolare progressivo/Jacobson (1°parte)
	14.00 - 17.30	Rilassamento neuromuscolare progressivo/Jacobson (2°parte)
23 Settembre 2017	9.30 - 13.00	**Corso di Operatore Clinico di Training Autogeno**
	14.00 - 17.30	**Corso di Operatore Clinico di Training Autogeno**
24 Settembre 2017	9.30 - 13.00	P.N.E.I e Tecniche di gestione dello stress
	14.00 - 17.30	P.N.E.I e Tecniche di gestione dello stress
30 Settembre 2017	9.30 - 13.00	Biofeedback
	14.00 - 17.30	Biofeedback
01 Ottobre 2017	9.30 - 13.00	**Corso di Operatore Clinico di Training Autogeno**
	14.00 - 17.30	Introduzione all'ipnosi
14 Ottobre 2017	9.30 - 13.00	Ipnosi medica rapida
	14.00 - 17.30	Ipnosi medica rapida
15 Ottobre 2017	9.30 - 13.00	**Corso di Operatore Clinico di Training Autogeno**
	14.00 - 17.30	Supervisione/Case Study
04 Novembre 2017	9.30 - 13.00	Mindfulness
	14.00 - 17.30	Mindfulness
05 Novembre 2017	9.30 - 13.00	PNL (ProgrammazioneNeuroLinguisitica)
	14.00 - 17.30	PNL (ProgrammazioneNeuroLinguisitica)
18 Novembre 2017	9.30 - 13.00	**Corso di Operatore Clinico di Training Autogeno**
	14.00 - 17.30	Musicoterapia Integrata
19 Novembre 2017	9.30 - 13.00	Musicoterapia Integrata
	14.00 - 17.30	

É vietata la riproduzione, anche parziale, dei contenuti del corso. Tutti i contenuti sono protetti da

02 Dicembre 2017	9.30 - 13.00	Tecniche di rilassamento in azienda
	14.00 - 17.30	Tecniche di rilassamento in azienda
03 Dicembre 2017	9.30 - 13.00	Tecniche di rilassamento con i bambini
	14.00 - 17.30	Tecniche di rilassamento con i bambini
16 Dicembre 2017	9.30 - 13.00	
	14.00 - 17.30	**Corso di Operatore Clinico di Training Autogeno -** esame finale con prova pratica **e CONSEGNA ATTESTATI**
17 Dicembre 2017	9.30 - 13.00	Il rilassamento nello sport (Mental Imagery)
17 Dicembre 2017	14.00 - 17.30	Il rilassamento nello sport (Mental Imagery) - esperienza pratica in ambito sportivo - **CONSEGNA ATTESTATI**

Mantenendo le date prestabilite, APL si riserva di modificare la cronologia degli argomenti in caso di imprevisti da parte dei docenti.

SEDE DEL CORSO

Jiankang- via Foppa, 4 - Milano

La lezione del 17 Dicembre sarà costituita da esperianza pratica in ambito sportivo, modalità e sede di svolgimento saranno comunicate successivamente dalla Segreteria.

ISCRIZIONE E MODALITÀ DI PAGAMENTO

Per iscriversi al corso è necessario compilare il MODULO ISCRIZIONE CORSI E l'AUTOCERTIFICAZIONE (di seguito) e inviarli all'indirizzo info@psicologilombardia.it, o via fax al numero 0332/1692633, comprensiva della copia del BONIFICO BANCARIO o consegnando il tutto presso la nostra Segreteria in via dell'Annunciazione 3 , 21100 Varese (Orari di apertura: da Lunedì a Venerdì dalle 9,00 alle 13.00).

Costo totale del master: 2500,00 € + IVA

Costo totale con agevolazione per iscrizione anticipata: 2300,00 € +IVA

Quota di iscrizione compresa nel costo pari al 30% dell'importo complessivo del master.

TABELLA COSTI

É vietata la riproduzione, anche parziale, dei contenuti del corso. Tutti i contenuti sono protetti da

COSTO TOTALE	**€ 2300,00 + iva** Con iscrizione Entro il 09 Luglio 2017	**€ 2500,00 + iva** con iscrizione Entro il 26 Agosto 2017
QUOTA ISCRIZIONE	**690,00 + iva** Entro il 09 Luglio 2017	**750,00 + iva** Entro il 26 Agosto 2017
Pagamento in UNICA rata (Soluzione A)	**1610,00 € + iva** Entro il 26 Agosto 2017	**1750,00 € + iva** Entro il 26 Agosto 2017
Pagamento in DUE rate (Soluzione B)	**1.Rata 805,00 € + iva** Entro il 26 Agosto 2017 **2. Rata 805,00 € + iva** Entro il 12 Dicembre 2017	**1.Rata 875,00 € + iva** Entro il 26 Agosto 2017 **2. Rata 875,00 € + iva** Entro il 12 Dicembre 2017
Pagamento in QUATTRO rate (Soluzione C) *** Alla data del diploma verrà consegnato un attestato provvisorio. I diplomi verranno spediti dopo il pagamento dell'ultima rata**	**1. Rata 402.50€ + iva** Entro il 26 Agosto 2017 **2. Rata 402.50€ + iva** Entro il 26 Ottobre 2017 **3. Rata 402.50€ + iva** Entro il 26 Dicembre 2017 **4.Rata 402.50€ + iva** Entro il 26 Febbraio 2018*	**1. Rata 437,50€ + iva** Entro il 26 Agosto 2017 **2. Rata 437,50€ + iva** Entro il 26 Ottobre 2017 **3. Rata 437,50€ + iva** Entro il 26 Dicembre 2017 **4.Rata 437,50€ + iva** Entro il 26 Febbraio 2018*

Sconto del 5% (IVA esclusa) per pagamento in un'unica soluzione.

Sconti previsti per iscrizioni multiple (5% IVA esclusa sull'imponibile per ciascun partecipante).

Possibilità di rateizzazioni personalizzate - contatta la Segreteria APL.

PER I PARTECIPANTI A QUESTO MASTER E' PREVISTO UNO SCONTO DEL 50% PER L'ACCESSO AL CORSO DI ALTA FORMAZIONE SULLA MINDFULRUNNING

É vietata la riproduzione, anche parziale, dei contenuti del corso. Tutti i contenuti sono protetti da

DATI DEL PARTECIPANTE

Cognome		**Nome**	
C.F. / P. IVA			
Luogo		**Data di Nascita**	
Comune e provinicia di residenza			
C.a.p.		**Indirizzo**	
Laureato	**Laureando**		
Facoltà ☐	☐		
Università			
Eventuali diplomi/titoli di studio conseguiti			
Posizione lavorativa			
Presso		**Qualifica**	
Telefono		**Email**	

AUTOCERTIFICAZIONE

DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI CERTIFICAZIONE (ART.46 D.P.R. 445 del 28/12/2000)

Il sotto scritto	nato a	il
con residenza anagrafica nel Comune di		Provincia
in via/piazza		n°

Consapevole delle sanzioni penali, nel caso di dichiarazioni non veritiere e falsità negli atti, richiamate dall'art. 76 del D.P.R. 445 del 28/12/2000
D I C H I A R A

☐ di essere iscritta/o alla Facoltà di

☐ di essere Laureata/o in

Data Firma

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Segnare la quota in base alla data d'iscrizione ☐ **€ 2300,00+ iva** iscrizione entro il 09/07/2017 ☐ **€ 2500,00 + iva** iscrizione dopo il 09/07/2017

Segnare la soluzione di pagamento: ☐ soluzione A (1 rata) ☐ soluzione B (2 rate) ☐ soluzione C (4 rate)

Accesso al CAF di Mindful Running® (50% di sconto) ☐ Sì ☐ No

Il pagamento deve essere effettuato mediante bonifico bancario al seguente conto corrente:

Sperling srl - Credito Valtellinese – (BIC SWIFT BPCVIT2S)
IBAN: IT12Y0521610800000000006072
CAUSALE: Corsi APL - Master in tecniche di rilassamento - nominativo

ALLEGARE AL PRESENTE MODULO DI ISCRIZIONE IL CONTRATTO DI ISCRIZIONE (SEGUE PAGINE 8 E 9) E RICEVUTA DEL BONIFICO BANCARIO EFFETTUATO.

É vietata la riproduzione, anche parziale, dei contenuti del corso. Tutti i contenuti sono protetti da

CONTRATTO DI ISCRIZIONE:

1.INFORMAZIONI PRECONTRATTUALI

Il Partecipante dichiara di avere ricevuto e compreso tutte le informazioni contenute nella "brochure informativa" e da cui risultano evidenti le caratteristiche principali del servizio, il prezzo e le modalità di pagamento.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 1) Data e luogo _____ firma_____

2.ISCRIZIONE E CONTRATTO

2.1.La compilazione, la sottoscrizione e la trasmissione al numero 03321692633 o all'indirizzo di posta elettronica info@psicologilombardia.it del "Modulo di Iscrizione" comporta il perfezionamento del presente contratto, vincolante per entrambe la parti, alle condizioni sotto riportate.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 2) Data e luogo _____ firma_____

3.DIRITTO DI RECESSO ANTICIPATO E CAPARRA PENITENZIALE

3.1. Il recesso dovrà essere formalizzato almeno 14 giorni prima dell'inizio dell'evento formativo con le seguenti modalità:

- a mezzo posta elettronica certificata all'indirizzo sperling@legalmail.it

oppure

- a mezzo raccomandata a/r da trasmettere a Sperling S.r.l., via dell'Annunciazione n. 3, 21100 Varese.

3.2. La mancata formale comunicazione del recesso nel termine indicato al punto 3.1) comporterà il diritto di Sperling S.r.l. di trattenere la quota di iscrizione versata dall'iscritto che sarà altresì tenuto a versare, a titolo di penale, un importo pari al 25% del costo del corso.

3.3. Qualora l'iscritto, per documentati e comprovati motivi di natura personale e/o familiare, non possa prendere parte all'evento formativo oggetto di iscrizione, dovrà darne tempestiva comunicazione secondo le modalità indicate al punto 3.1). In tal caso il recesso comporterà la restituzione delle somme tutte come versate dall'iscritto.

2.4. Qualora il recesso venga esercitato durante il corso, l'iscritto sarà tenuto a corrispondere l'intero importo dovuto a titolo di prezzo del corso.

3.4. È possibile, purché portata a conoscenza di Sperling S.r.l./APL almeno 14 giorni prima dell'inizio del corso/evento formativo, la sostituzione del nominativo dell'iscritto con altro nominativo ,oppure sarà possibile spostare le quote versate su un'altra edizione del corso o altri corsi organizzati da Sperling S.r.l./APL.

3.5. In nessun caso sarà consentita la fruizione dell'iniziativa in assenza dell'intervenuto ed integrale pagamento della quota di iscrizione.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 3) Data e luogo _____ firma_____

4.**RITARDO NEI PAGAMENTI APPLICAZIONE INTERESSI MORATORI**

In caso di ritardato pagamento delle rate come eventualmente concordate saranno applicati gli interessi moratori previsti per Legge.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 4) Data e luogo _____ firma_____

5.MODIFICA DEL PROGRAMMA, DELLA SEDE E DELLE DATE DEI CORSI/EVENTI FORMATIVI E/O CANCELLAZIONE DEI CORSI/EVENTI FORMATIVI

5.1. Sperling S.r.l./APL si riservano la facoltà, per sopravvenute ed impreviste esigenze di natura organizzativa e didattica, di modificare la sede, in ogni caso da individuarsi nello stesso Comune indicato nella scheda tecnica dell'evento, la data di inizio del corso/evento formativo, i contenuti e i relatori delle singole sessioni formative, dandone comunicazione agli iscritti/partecipanti almeno 7 giorni prima dell'inizio dell'evento come programmato all'indirizzo di posta elettronica e/o ai recapiti indicati sul modulo di iscrizione.

5.2. In caso di mancata attivazione dell'evento formativo da parte di Sperling S.r.l./APL la quota di iscrizione e le somme versate a titolo di prezzo potranno essere, a scelta dell'iscritto, restituite oppure utilizzate per l'iscrizione ad altri eventi formativi organizzati da Sperling S.r.l./APL

Per approvazione espressa del soprastante articolo 5) Data e luogo _____ firma_____

6.ESCLUSIONE DI RESPONSABILITA'

Resta espressamente esclusa ogni altra forma di risarcimento e/o di rimborso in favore dell'iscritto/partecipante da parte di APL e/o Sperling srl anche in caso di ricorrenza delle circostanze di cui al precedente art. 6). Per tutto quanto non espressamente indicato nel presente contratto si fa riferimento alle norme di legge in vigore in quanto applicabili ed a quanto pubblicato sul sito www.psicologilombardia.it.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 6) Data e luogo _____ firma_____

7.FORO COMPETENTE

Per ogni controversia nascente dal presente contratto dovrà ritenersi competente in via esclusiva il Foro di Varese.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 7) Data e luogo _____ firma_____

8. TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Il Partecipante dichiara di essere stato informato ai sensi e per gli effetti del D.Lgs. 196/2003 e di espressamente acconsentire affinché il trattamento dei dati personali forniti in ragione della presente collaborazione sia finalizzato alla corretta e completa esecuzione della collaborazione instaurata ovvero per le finalità inerenti l'incarico e ad esso collegate e riferibili anche se posto in essere in epoca successiva. Il trattamento è svolto dal Sperling S.r.l./APL e/o dagli incaricati al trattamento in forma cartacea e/o su supporto magnetico, ottico, elettronico e telematico unicamente per le finalità della gestione del presente rapporto. Il Partecipante può in ogni caso ottenere dal Sperling S.r.l./APL la conferma dell'esistenza o meno dei propri dati personali e la loro messa a disposizione in forma intelligibile; può altresì avere conoscenza dell'origine dei dati, della finalità e delle modalità del trattamento, della logica applicata al trattamento, ottenere l'aggiornamento, la rettifica e l'integrazione dei dati, la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione della legge; il Partecipante ha il diritto di opporsi, per motivi legittimi, al trattamento dei dati. Titolare del trattamento è Sperling srl.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 8) Data e luogo _____ firma_____







PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Segreteria APL

tel. 0332 1691539
Fax. 0332 1692633

Da Lunedì a Venerdì
dalle 9.00 alle 13.00

info@psicologilombardia.it

www.psicologilombardia.it

É vietata la riproduzione, anche parziale, dei contenuti del corso. Tutti i contenuti sono protetti da