ASSOCIAZIONE PSICOLOGI LOMBARDIA

APL
ASSOCIAZIONE PSICOLOGI DELLA LOMBARDIA
www.psicologilombardia.it

MASTER IN

# TECNICHE DI RILASSAMENTO



## MILANO

Edizione intensiva 2015



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

## PRESENTAZIONE

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

- IPNOSI RAPIDA
- IPNOSI NEO ERICKSONIANA
- BIOFEEDBACK
- MINDFULNESS
- DIPLOMA DI QUALIFICA IN TRAINING AUTOGENO (DIPLOMA DI OPERATORE CLINICO TRAINING AUTOGENO)
- MENTAL TRAINING
- RILASSAMENTO NEUROMUSCOLARE PROGRESSIVO
- PNL
- MUSICOTERAPIA
- IMAGERY

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"**

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.

Alla conclusione del master i partecipanti potranno iscriversi all'elenco degli psicologi esperti in tecniche di rilassamento.

## 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.

## ATTESTATO

Con la frequenza di almeno l'80% delle attività programmate, sarà rilasciato l'Attestato in: **Master in tecniche di rilassamento.**

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



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

## DOCENTI

**Dott.ssa Raffaella Berto:** Psicologa e Psicoterapeuta, Trainer T.A.

**Dott.ssa Silvia Bianchi:** Psicologa e Psicoterapeuta, Istruttrice di Mindfulness protocollo MBSR formata presso il Center For Mindfulness - Università del Massachuttes

**Dott. Marcello Candotto:** Psicologo del Lavoro e Psicoterapeuta esperto in Coaching

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

**Dott.ssa Silvia Giacosa:** Psicologa e Psicoterapeuta, Direttore Scuola Europea di Psicoterapia Ipnotica dell'AMISI (Associazione Medica Italiana per lo studio della Ipnosi)

**Dott.ssa Michela Fantoni:** Psicologa e Psicoterapeuta, Psicologa dello sport, Psicologa nazionale FIC – Federazione Italiana Canottaggio-, Docente AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva)

**Dott. Roberto Gavin:** Psicologo e Psicoterapeuta, Presidente APL, già direttore Istituto Scienze Cognitive, Trainer T.A.

**Dott. Marco Kogoy:** Medico Chirurgo specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, Docente all'Università di Chieti, Direttore del Centro di Medicina dello Sport Olympia 3000

**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

**Dott. Gioacchino Pagliaro:** Psicologo e Psicoterapeuta, già docente di Psicologia Clinica all'Università di Padova, direttore U.O.C. Psicologia Clinica A.U.S.L. Bologna, componente dell'Osservatorio sulle medicine non convenzionali della regione Emilia Romagna

**Dott. Giuseppe Regaldo:** Medico Chirurgo specialista in Ostetricia e Ginecologia, Ipnosi Medica Rapida, didatta CIICS (Centro Italiano di Ipnosi Clinico-Sperimentale)

**Dott. Gianluca Vallin:** Psicologo e Psicoterapeuta, Musicoterapeuta

**Dott. Franco Cirone:** Medico Chirurgo – Nutrizionista clinico e Omeopata

**Stefano Tovaglieri:** Campione Italiano di Apnea Dinamica, Medaglia di Bronzo ai Mondiali 2006, autore, con Umberto Pelizzari, di "Corso di Apnea" e "Lezioni di Apnea", Istruttore di Apnea Academy

## REQUISITI PER ACCEDERE AL CORSO

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



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

## PROGRAMMA

| Data | Orario | Lezione | Docente |
|---|---|---|---|
| 16 Maggio 2015 | 9.30 - 13.00 | Presentazione Master<br>Dinamiche del gruppo in (e di) rilassamento | Gavin |
| | 14.00 - 17.30 | Neurofisiologia e psicofisiologia del rilassamento | Kogoy |
| 17 Maggio 2015 | 9.30 - 13.00 | Rilassamento neuromuscolare progressivo (1°parte) | Luisetti |
| | 14.00 - 17.30 | Rilassamento neuromuscolare progressivo (2°parte) | Luisetti |
| 30 Maggio 2015 | 9.30 - 13.00 | **Corso di operatore clinico di Training autogeno** | Berto |
| | 14.00 - 17.30 | **Corso di operatore clinico di Training autogeno** | Berto |
| 31 Maggio 2015 | 9.30 - 13.00 | Biofeedback (1° parte) | Di Natale |
| | 14.00 - 17.30 | Biofeedback (2°parte) | Di Natale |
| 06 Giugno 2015 | 9.30 - 13.00 | Musicoterapia per il rilassamento | Vallin |
| | 14.00 - 17.30 | Musicoterapia per il rilassamento | Vallin |
| 07 Giugno 2015 | 9.30 - 13.00 | **Corso di operatore clinico di Training autogeno** | Gavin |
| | 14.00 - 17.30 | Ipnosi Neo-Ericksoniana | Paglialunga |
| 20 Giugno 2015 | 9.30 - 13.00 | Mindfulness | Pagliaro/Bianchi |
| | 14.00 - 17.30 | Mindfullness | Pagliaro/Bianchi |
| 21 Giugno 2015 | 9.30 - 13.00 | **Corso di operatore clinico di Training autogeno** | Gavin |
| | 14.00 - 17.30 | Supervisione/Case Study | |
| 04 Luglio 2015 | 9.30 - 13.00 | Ipnosi Neo-Ericksoniana | Paglialunga |
| | 14.00 - 17.30 | **Corso di operatore clinico di Training autogeno** | Gavin |
| 05 Luglio 2015 | 9.30 - 13.00 | PNL (Programmazione Neuro Linguistica) | Paglialunga |
| | 14.00 - 17.30 | PNL (Programmazione Neuro Linguistica) | Paglialunga |
| 12 Settembre 2015 | 9.30 - 13.00 | Le tecniche di rilassamento in Azienda | Candotto |
| | 14.00 - 17.30 | Le tecniche di rilassamento in Azienda | Candotto |
| 13 Settembre 2015 | 9.30 - 13.00 | Ipnosi rapida (Tecniche di sovraccarico) | Regaldo |
| | 14.00 - 17.30 | Ipnosi rapida (Tecniche di sovraccarico) | Regaldo |
| 26 Settembre 2015 | 9.30 - 13.00 | Supervisione/Case Study | |
| | 14.00 - 17.30 | **Valutazione prove di conduzione di Training Autogeno.**<br>**Consegna diploma e certificazione Training Autogeno** | Berto / Gavin<br>Luisetti / Salsi |
| 27 Settembre 2015 | 9.30 - 13.00 | Le tecniche di rilassamento nello Sport | Fantoni<br>Tovaglieri |
| | 14.00 - 17.30 | Le tecniche di rilassamento nello Sport<br>**CONSEGNA DIPLOMI MASTER** | Fantoni<br>Tovaglieri |



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

## SEDE DEL CORSO

Milano (via Russoli 1, zona Università IULM)

## 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 a Varese in via D. Cimarosa, 03 (Orari di apertura: da Lunedì a Venerdì dalle 9,30 alle 12,30).

Costo totale del corso: 2550,00 € (iva compresa)

Costo totale con agevolazione per iscrizione anticipata 2350,00 € (iva compresa)

| | | |
|---|---|---|
| **COSTO TOTALE** | **€ 2350,00 (iva compresa)**<br>Con iscrizione<br>Entro il 20 Marzo 2015 | **€ 2550,00 (iva compresa)**<br>con iscrizione<br>Entro il 07 Maggio 2015 |
| **QUOTA ISCRIZIONE** | **450,00 €**<br>Entro il 20 Marzo 2015 | **450,00 €**<br>Entro il 07 Maggio 2015 |
| **Pagamento in UNICA rata (Soluzione A)** | **1900,00 €**<br>Entro il 12 Maggio 2015 | **2100,00 €**<br>Entro il 12 Maggio 2015 |
| **Pagamento in DUE rate (Soluzione B)** | **1.Rata 950,00 €**<br>Entro il 12 Maggio 2015<br>**2. Rata 950,00 €**<br>Entro il 03 Luglio 2015 | **1.Rata 1050,00 €**<br>Entro il 12 Maggio 2015<br>**2. Rata 1050,00 €**<br>Entro il 03 Luglio 2015 |
| **Pagamento in QUATTRO rate (Soluzione C)**<br>*** Alla data del diploma verrà consegnato un attestato provvisorio. I diplomi verranno spediti dopo il pagamento dell'ultima rata** | **1. Rata 475,00€**<br>Entro il 12 Maggio 2015<br>**2. Rata 475,00€**<br>Entro il 03 Luglio 2015<br>**3. Rata 475,00€**<br>Entro il 03 Settembre 2015<br>**4.Rata 475,00€**<br>Entro il 16 Ottobre 2015 | **1. Rata 525,00€**<br>Entro il 12 Maggio 2015<br>**2. Rata 525,00€**<br>Entro il 03 Luglio 2015<br>**3. Rata 525,00€**<br>Entro il 03 Settembre 2015<br>**4.Rata 525,00€**<br>Entro il 16 Ottobre 2015 |



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

## 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 ☐ **€ 2350,00** iscrizione entro il 20 Marzo 2015 ☐ **€ 2550,00** iscrizione dopo il 20 Marzo 2014

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

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 LA RICEVUTA DEL BONIFICO BANCARIO

L'annullamento dell'iscrizione al corso/master deve pervenire per iscritto via email all'indirizzo info@psicologilombardia.it o per mezzo raccomandata con a.r. almeno 14 giorni prima dell'inizio del corso/master all'indirizzo Sperling srl via D. Cimarosa, 03, 21100 Varese.
La mancata disdetta entro 14 giorni dalla data di inizio del corso darà luogo ad una fatturazione, a titolo di penale, pari al 50% dell'intero costo del corso/master.
In caso di ritardato pagamento saranno applicati gli effetti del D. Lgs. 231 del 07/11/2002
La quota d'iscrizione s'intende per persona e con iva inclusa. APL e Sperling srl si riservano il diritto di annullare o modificare la data di inizio e svolgimento di un corso in qualsiasi momento. In caso di mancata attivazione del corso la quota di partecipazione sarà, a richiesta del cliente, interamente restituita o trasferita su indicazioni dello stesso ad altre iniziative organizzate da APL. La presenza alla prima lezione del corso darà luogo alla fatturazione totale del costo a carico del partecipante, anche in caso di mancata frequentazione dello stesso ai successivi incontri. Resta espressamente esclusa qualsiasi altra forma di risarcimento a favore del cliente da parte di APL e/o Sperling srl. Per ogni altra specifica di regolamentazione del rapporto si fa riferimento a quanto esposto nella scheda tecnica del corso pubblicata sul sito web www.psicologilombardia.it

Data e luogo | Firma

Informativa ai sensi della legge 675/96 e D. Lgs 30/6/2003 n. 196 (privacy)
Il/la sottoscritto/a autorizza gli Enti organizzatori al trattamento dei dati personali con procedure automatiche e/o manuali, nel rispetto delle norme sulla privacy. In ogni momento, a norma di legge, potrò avere accesso ai miei dati e richiedere la modifica o la cancellazione.

Data e luogo | Firma

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

ASSOCIAZIONE PSICOLOGI DELLA LOMBARDIA



**PER ULTERIORI INFORMAZIONI**

**Segreteria APL**

**tel. 0332 1691539**
**Fax. 0332 1692633**

**Da Lunedì a Venerdì**
**dalle 9.30 alle 12.30**

**info@psicologilombardia.it**

**www.psicologilombardia.it**

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