# Corso Operatore Training Autogeno

Milano Edizione 2016

ATENEO
www.uniateneo.it



Discipline Psico-Socio-Educative

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

## CARATTERISTICHE E FINALITA'

Fin da quando nel 1932 Heinrich Schultz, medico psichiatra berlinese, pubblicò la sua monografia Das Autogene Training, questo allenamento psicologico ha avuto un crescente successo, tanto da divenire una delle tecniche più conosciute e diffuse in tutto il mondo, sia in campo medico, psicoterapeutico, che pedagogico e sportivo. La sua divulgazione in Italia possiamo dire abbia avuto inizio nel 1968 con la prima traduzione e la pubblicazione, a cura di Beppe Crosa per Feltrinelli, delle due principali opere di Schultz.
Tramite la pratica del training autogeno si possono ottenere risultati sorprendenti sul controllo dello stress e dell'ansia al fine di raggiungere una generale riduzione della tensione emotiva e ottimizzare il recupero delle energie necessarie a tale scopo. Il training autogeno è utile nella gestione di insonnia, emicrania, ipertensione, attacchi di panico e in generale in tutte quelle patologie in cui l'aspetto psicosomatico è rilevante. Il training autogeno è applicabile anche in altri contesti, come quello sportivo per esempio, perché favorisce una migliore gestione delle risorse e migliora la capacità di concentrazione, favorendo il raggiungimento di migliori risultati. E' uno strumento di conoscenza di sé che avviene in modo spontaneo e personale, grazie ad un piacevole allenamento all'ascolto del proprio corpo, inteso come insieme inscindibile di pensiero e fisicità.

## SETTORE E SBOCCHI LAVORATIVI

Chi è in possesso del nostro attestato può esercitare come consulente in ambito privato, individualmente o in collaborazione con professionisti sanitari, nell'ambito di centri benessere, palestre, scuole, centri olistici e centri yoga

## STRUTTURA DEL CORSO

Le attività formative sono suddivise in:
- lezioni teoriche in aula
- Role-play
- Case study

## DOCENTI

**Dott. Roberto Gavin:** psicologo e psicoterapeuta, operatore di Training Autogeno

**Dott.ssa Raffaella Berto**: Psicologa e psicoterapeuta, operatore di Training Autogeno

**Dott.ssa Valeria Salsi:** educatrce professionale, operatore di Training Autogeno

## I DESTINATARI DEL CORSO

Per l'accesso è richiesto il Diploma di Scuola Media Superiore.

## ATTESTATO

A chi avrà frequentato almeno l'80% delle lezioni programmate verrà consegnato l'Attestato di: "**Operatore di Training Autogeno**"

## DURATA E SVOLGIMENTO DEL CORSO

Le lezioni del corso di Operatore di Training Autogeno si terranno il sabato mattina dalle ore 9:30 alle ore 12:30.

### OCCORRENTE

a) Materassino ed eventuale cuscino
b) Abbigliamento comodo: tuta, calzini caldi, plaid
e) Carta e penna

## CALENDARIO INCONTRI

| | |
|---|---|
| 01 Ottobre 2016 | Basi del Training Autogeno – aspetti neurofisiologici e psicologici + peso |
| 15 Ottobre 2016 | Calore |
| 22 Ottobre 2016 | Cuore e respiro |
| 05 Novembre 2016 | Plesso solare |
| 19 Novembre 2016 | Fronte fresca |
| 26 Novembre 2016 | Prova di conduzione allievi e consegna attestati |

## SEDE DEL CORSO

Associazione Kailash, Piazza Gambara, 7 Milano

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per iscriversi al corso è necessario compilare il MODULO ISCRIZIONE CORSI E l'AUTOCERTIFICAZIONE (di seguito allegata) e inviarli all'indirizzo segreteria@uniateneo.it , o via fax al numero 0332/1692633, comprensiva della copia del BONIFICO BANCARIO.

## COSTI

| | | |
|---|---|---|
| anticipata | € **490 + IVA** | entro il 01/08/16 |
| regolare | € **590 + IVA** | entro il 24/09/2016 |

| | | |
|---|---|---|
| Quota Iscrizione | € **100** + IVA | entro il 01/08/16 o 24/09/2016 |

**SOLUZIONE UNA RATA:**

| | | |
|---|---|---|
| anticipata | € **390** + IVA | entro il 24/09/2016 |
| regolare | € **490** + IVA | entro il 24/09/2016 |

**SOLUZIONE DUE RATE:**

| | | |
|---|---|---|
| anticipata | € **195 + IVA** | entro il 24/09/2016 e 24/11/2016 |
| regolare | € **245** + IVA | entro il 24/09/2016 e 24/11/2016 |

**PER PAGAMENTO IN UN'UNICA SOLUZIONE SCONTO IMMEDIATO DEL 5% SUL COSTO DEL CORSO (IVA ESCLUSA)**
**POSSIBILITA' DI RATEIZZAZIONE PERSONALIZZATA**
**MODALITA' DI PAGAMENTO CON RATEIZZAZIONE TRAMITE: BONIFICO BANCARIO - SDD - RIBA - CAMBIALI**

## DATI DEL PARTECIPANTE

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

## 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 aver conseguito il Diploma presso:

☐ di essere Laureata/o in :

Data | Firma

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

Segnare la quota in base alla data d'iscrizione ☐ € 490,00 + IVA entro il 01/08/16 ☐ € 590,00 + IVA dopo il 01/08/16

Segnare il tipo di rata: ☐ **soluzione A (1 rata)** ☐ **soluzione B (2 rate)**

INDICARE LA MODALITA' DI PAGAMENTO: ☐ **SDD-RI.BA** ☐ **CAMBIALE** ☐ **BONIFICO BANCARIO**

Il pagamento tramite bonifico bancario al seguente conto corrente:

Sperling srl - IBAN: IT73F0503510800334570669528

Veneto Banca Filiale di Varese

CAUSALE: Corsi ATENEO - Operatore di Training Autogeno + nominativo iscritto

ALLEGARE AL PRESENTE MODULO DI ISCRIZIONE LA RICEVUTA DEL BONIFICO BANCARIO

LL'annullamento dell'iscrizione al corso/master deve pervenire per iscritto via email all'indirizzo segreteria@uniateneo.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 IVA esclusa. ATENEO 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 ATENEO. 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 ATENEO 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.uniateneo.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, potrà avere accesso ai miei dati e richiedere la modifica o la cancellazione.

Data e luogo | Firma

ATENEO®

PER INFORMAZIONI:

Segreteria ATENEO

tel. 349/9622837
Fax. 0332 1692633
Numero Verde: 800 14 87 21

Da Lunedì a Venerdì
dalle 9.30 alle 13.00

segreteria@uniateneo.it
www.uniateneo.it