Master Experience in Training Autogeno e Tecniche di Visualizzazione

Training Autogeno, Visualizzazione e RAT in contesto clinico e terapeutico

edizione 5 - Maggio 2019



E.C.M.
Educazione Continua in Medicina

28 CREDITI ECM

CERTIFIED IQNet MANAGEMENT SYSTEM

AENOR ER Azienda Certificata ISO 9001

spazio IRIS



SPAZIO IRIS

Spazio IRIS - Istituto di Ricerca e Intervento per la Salute è ente di formazione accreditato, con vocazione nazionale, che realizza da **oltre 5 anni** programmi formativi annuali e corsi di alta formazione per professionisti del settore sanitario, sociale, giuridico e assistenziale.

Sposando l'idea che una formazione di qualità sia direttamente proporzionale alla qualità dell'intervento diretto all'utente stesso, Spazio IRIS sceglie i suoi **docenti** per caratteristiche di professionalità clinica e di competenza all'insegnamento concreto.

I numerosi **accreditamenti**, il consolidato legame con il mondo delle istituzioni, le relazioni con le società scientifiche nazionali e internazionali hanno reso Spazio IRIS un punto di riferimento nell'alta formazione, in grado di attrarre ogni anno centinaia di partecipanti da tutta Italia.

Spazio IRIS è regolarmente accreditata a **livello nazionale** per l'erogazione dei crediti **ECM** per tutte le discipline sanitarie, per l'erogazione dei crediti formativi per **Assistenti Sociali** e per l'erogazione dei crediti formativi per **Avvocati**.

ECM per le professioni sanitare

Crediti Formativi per avvocati

Crediti Formativi per Assistenti Sociali

Nel 2017 Spazio IRIS ottiene la **Certificazione di Qualità ISO 9001** identificando un sistema di processi funzionali ed efficienti alla qualità della produzione e dell'organizzazione aziendale e nel rispetto dell'utente e della sua percezione di servizio.

CENTRO CLINICO SPAZIO IRIS

All'interno del **Centro Clinico Spazio IRIS** afferiscono più servizi, ciascuno specificatamente pensato per rispondere a bisogni mirati delle persone ed in relazione alle diverse forme di disagio. I servizi e le attività che il Centro Clinico propone si fondano su ciò che di buono viene fatto nel nostro paese in ambito sanitario, snellendone le dinamiche, dinamicizzandone i processi, riducendo i tempi e rendendo il tutto più accessibile economicamente…senza perdere di vista professionalità, formazione costante e tutela dei diritti e delle uguaglianze.

DESTINATARI

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

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.

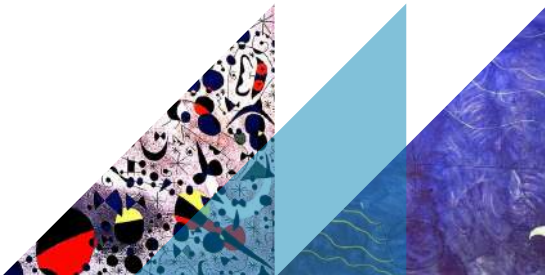
Il Master ha l'obiettivo di formare operatori capaci di effettuare interventi volti al **potenziamento dell'energia psicofisica**, allo scioglimento di blocchi fisici ed emotivi che producono nel paziente significativi miglioramenti della concentrazione, della memoria, della creatività, delle prestazioni 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



PIANO FORMATIVO

Il **programma** del Master si sviluppa su 3 week end per un totale di **42 ore**. Per garantire spostamenti comodi e adeguati ad ogni esigenza o territorialità il sabato e la domenica le lezioni 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;
- Aspetti Normativi e Dentologici;
- 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 E MODULI DIDATTICI

18 maggio 2019
Il training Autogeno - introduzione teorica ed esercitazioni pratiche

19 maggio 2019
Il training Autogeno - teoria 2 ed esercitazioni pratiche

22 giugno 2019
RAT - Training autogeno Respiratorio
Meditazione Mandala

23 giugno 2019
Tecniche di Visualizzazione e Imagery

13 luglio 2019
Tecniche di rilassamento con bambini e adolescienti

14 luglio 2019
Consapevolezza Corporea
Consapevolezza delle emozioni
Conclusione del master

DIRETTORE SCIENTIFICO

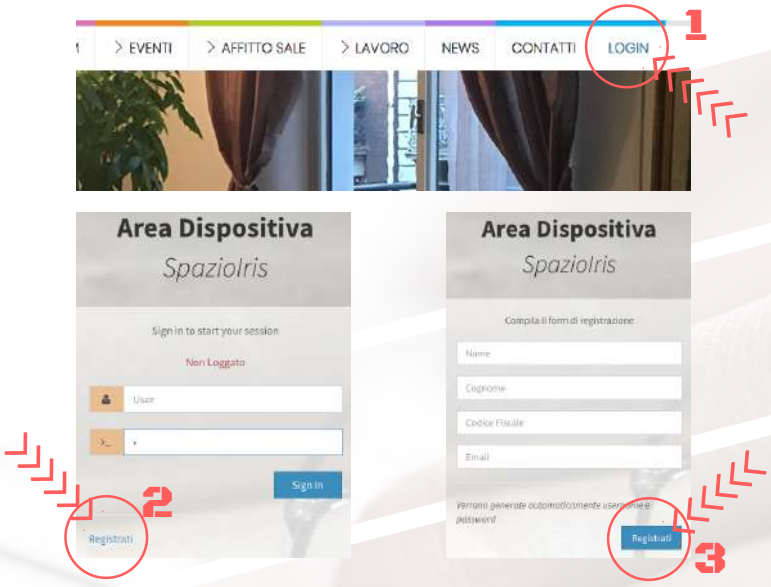
Dottoressa **CLAUDIA FINOCCHIARO**

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 della loro influenza reciproca con la 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.

AREA RISERVATA

Sul **sito di Spazio IRIS** è possibile accedere all'area riservata con una login personale. **Area Riservata** è un'implementazione di servizio che Spazio IRIS offre ai suoi corsisti garantendo una qualità e una puntualità nella performance e nella comunicazione con la segreteria didattica.



L'area riservata permetterà al corsista di:
- rimanere aggiornato su informazioni di carattere generale relative al corso
- scaricare il materiale di ciascuna lezione in ogni momento
- scaricare i materiali didattici integrativi
- scaricare e stampare i documenti amministrativi e di fatturazione
- comunicare con la segreteria didattica con la certezza di ricevere una risposta entro 24 h
- controllare lo stato dei pagamenti e delle rateizzazioni
- scaricare e stampare l'attestato ECM e di fine corso
- seguire video-lezioni



DOCENTI

I profili curriculari dei docenti possono essere consultati sul sito www.spazioiris.it

Dott.ssa Claudia Finocchiaro
Dott.ssa Annanisia Centra
Dott.ssa Jessica Militello
Dott.ssa Simona Giovanditti

SEDE DI SVOLGIMENTO

MILANO
ASILO NIDO D'INFANZIA
PALAZZO LOMBARDIA
via Restelli, Milano

MM2/MM3 STAZIONE CENTRALE o GIOIA

AUTOBUS 42-60-81-90-92

TRAM 5-9-10

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 **28 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: "Operatore di Training Autogeno e Tecniche di Visualizzazione"**.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Accedere alla piattaforma sul sito **www.spazioiris.it** e compilare il profilo e il modulo d'iscrizione allegando la ricevuta del bonifico bancario.

E possibile iscriversi entro e non oltre il **17 maggio 2019**.

Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento di **massimo 30 partecipanti**.

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

COSTI E RATEIZZAZIONI

Il costo dell'intero Corso è di **590,00** euro ed è comprensivo d'IVA.

Con iscrizione effettuata **entro il 06 maggio 2019** potrai usufruire del **10%** di sconto per un totale di 531,00 euro.

E' possibile rateizzare la quota fino a 2 rate e per venire incontro alle esigenze di ciascun professionista, ad iscrizione effettuata sarà possibile concordare con la segreteria organizzativa di Spazio IRIS la collocazione temporale delle rate.

PROMOZIONI E SCONTI

Spazio IRIS offre cinque posti a studenti universitari regolarmente iscritti alla facoltà di psicologia con il costo scontato del **40%** ovvero di 354,00 euro.

Per gli iscritti ad una scuola di specializzazione in psicoterapia lo sconto è del **15%** ovvero un costo di 501,00 euro.