

## VERIFICA PRESENZE

Le presenze verranno verificate attraverso la apposizione di firme di entrata ed uscita su apposito registro ed attraverso le schede di valutazione raccolte al termine del corso.

## VERIFICA APPRENDIMENTO

Al termine dei lavori verrà somministrato questionario a risposta multipla per la verifica dell'apprendimento.

## DOCENTI

### - Prof. Filippo Petruccelli

*Psicologo e Psicoterapeuta - Istituto per lo Studio delle Psicoterapie – Roma;  
Docente di Psicologia dello sviluppo e dell'educazione, Università degli studi di Cassino.*

### - Dott.ssa Valeria Verrastro

*Psicologa e Psicoterapeuta - Istituto per lo Studio delle Psicoterapie – Roma;  
Docente di Psicologia dello sviluppo e dell'educazione, Università degli studi di Cassino.*

### - Dott.ssa Miriam Caridi

*Psicologa e Psicoterapeuta, Istituto per lo Studio delle Psicoterapie – Reggio Calabria.*

## TUTOR

### - Dott.ssa Angela Alampi

*Psicologa, Istituto per lo Studio delle Psicoterapie, Roma.*

## INFORMAZIONI

**ECM:** Sono stati assegnati n. 21,6 crediti ECM per le seguenti figure:

- Educatore Professionale
- Infermiere
- Psicologo
- Terapista Occupazionale
- TNPEE

**Modalità di iscrizione:**

- E' richiesta la prenotazione telefonica.
- Si accetteranno le iscrizioni in ordine di arrivo fino al raggiungimento del numero max di 40 partecipanti.
- L'iscrizione si intenderà perfezionata solo al ricevimento del pagamento della quota di partecipazione da versare entro il 21 aprile 2018.
- La relativa ricevuta, attestante l'avvenuto versamento, dovrà essere trasmessa via email all'indirizzo [ecm@istitutopsicoterapie.com](mailto:ecm@istitutopsicoterapie.com) entro il 21 aprile 2018. In mancanza, e scaduto tale termine, l'eventuale prenotazione si intenderà annullata.

**Quota di partecipazione:**

- € 139,00 (centotrentanove/00) - Iva esente.
- Da versare **entro il giorno 21 aprile 2018**
- Codice IBAN IT95S0569603215000002850X33 intestato a ISP S.r.l. – Riportare nella causale i seguenti dati: “(Nome) e (Cognome) – Ecm n. 5073 - 227010 – ed. 01 - 2018”.
- Al ricevimento della quota verrà rilasciata fattura.

**Nb. Prima di effettuare il versamento accertarsi della disponibilità dei posti contattando il n. 348/0597420**

Per informazioni, prenotazioni ed iscrizioni

Istituto per lo Studio delle Psicoterapie  
Via Tuscia, 25 – Roma – Provider n. 5073

*Responsabile evento:*

Rossella Lombardi - Cell. 348/0597420

Email: [ecm@istitutopsicoterapie.com](mailto:ecm@istitutopsicoterapie.com)



Istituto per lo Studio delle Psicoterapie

## Corso ECM Su



## TECNICHE DI TRAINING AUTOGENO: GUIDA PRATICA ALL'AUTODISTENSIONE

**Crediti ECM 21,6**

**Grand Hotel Lamezia - Lamezia Terme (CZ)  
05/06 maggio 2018**

Il Training Autogeno di Shultz è una tecnica di “cambiamento” che permette delle modifiche sia a livello fisiologico che psicologico in grado di portare la persona da una situazione di stress ad una situazione di rilassamento.

Attraverso l'applicazione di esercizi strutturati, intervenendo sulle varie tensioni muscolari, migliorando la funzionalità degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare, agendo anche sul ritmo sonno-veglia, lo stress viene ridotto.

Le professioni d'aiuto ed in particolar modo le Professioni Sanitarie, sono soggette più di altre al rischio di stress da lavoro correlato ed in tal senso l'apprendimento di questa tecnica diventa uno strumento efficace per prevenire i rischi psico-sociali insiti nella professione sanitaria oltre che garantire un'alta qualità della propria prestazione e un buon livello di benessere professionale.

Si intende formare i corsisti all'apprendimento della tecnica del Training Autogeno al fine di renderli esperti nella gestione dello stress sia a breve che a lungo termine, imparando a riconoscerne le fonti e raggiungere un equilibrio personale e lavorativo.

In aggiunta il Training Autogeno diventa uno strumento di immediata utilità in tutte le professioni in cui c'è bisogno di intervenire in emergenza sia con bambini che con adulti.

Insegnare l'autodistensione e il rilassamento permette di incidere positivamente sul sistema neurovegetativo e pertanto di controllare e di ripristinare il buon funzionamento di organi e di sistemi su cui si scaricano le tensioni e i conflitti psichici.

Nel corso verranno presentate le applicazioni cliniche dall'ansia alla gestione del dolore.

*Al termine dei lavori i discenti avranno acquisito teoria e tecnica degli esercizi del T.A. e saranno in grado di attivarlo sia su loro stessi che su terzi*

## PROGRAMMA

### 1^ giornata – sabato 5 maggio

- 08.30 - Iscrizione dei partecipanti
- 09.00 - Il concetto di rilassamento e la distensione psicofisica
- 10.00 - Esercizi in gruppo
- 11.00 - Pausa
- 11.15 - Modificazioni della coscienza e modificazioni neuro-fisiologiche attraverso le tecniche immaginative
- 12.30 - Esercizi in gruppo
  
- 13.30 Pausa pranzo
  
- 14.15 - Radici storiche e nascita del T.A : Il metodo di Schultz
- 15.00 - Il rilassamento profondo attraverso il Training Autogeno e modalità di esecuzione: (postura, protocollo, ripresa): esercitazioni in gruppo.
- 16.00 Pausa
- 16.15 - Rilassamento frazionato di Voght : esercitazioni in gruppo
- 17.00 - Applicazioni cliniche attraverso le immagini guidate
- 18.00 - Esercitazioni in gruppo
  
- 19.00 Fine lavori prima giornata

### 2^ giornata – domenica 6 maggio

- 08.30 - Commutazione autogena e immedesimazione psicologica di calma: esercitazioni in gruppo
- 09.30 - Esercizio della Calma: esercitazioni in gruppo
- 11.30 - Esempi pratici di protocollo: esercitazioni in gruppo

- 11.00 Pausa
- 11.15 - Esercizio della Pesantezza: esercitazioni in gruppo
- 12.00 - Esercizio del calore: esercitazioni in gruppo
- 13.00 - Applicazioni cliniche: esercitazioni in gruppo
  
- 13.30 Pausa pranzo
  
- 14.15 - Esercizio del cuore: esercitazioni in gruppo
- 14.45 - Esercizio del respiro: esercitazioni in gruppo
- 15.15 - Applicazioni cliniche: esercitazioni in gruppo
- 16.00 Pausa
- 16.15 - Esercizio del plesso solare: esercitazioni in gruppo
- 16.45 - Esercizio della fronte fresca: esercitazioni in gruppo
- 17.15 - Applicazioni cliniche: esercitazioni in gruppo
- 17.45 - Formule supplementari: esercitazioni in gruppo
- 18.15 - Riflessioni conclusive
- 18.45 - Verifica dell'apprendimento - questionario a risposta multipla
  
- 19.00 Fine dei lavori

## METODOLOGIA

Il sistema formativo prevede il 30% di teoria e il 70% di pratica guidata. La metodologia di apprendimento esperienziale in gruppo consente una migliore gestione della tecnica oltre che facilitare l'acquisizione della stessa.