

## 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

### 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.*

### Elena Cabras

*Psicologa e Psicoterapeuta - Istituto per lo Studio delle Psicoterapie - Roma.*

### Valentina Pacini

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

## TUTOR

### Angela Alampi

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

## INFORMAZIONI

### ECM:

- Sono stati assegnati n. 22,2 crediti ECM per Tutte le Professioni Sanitarie
- Frequenza: 100% delle ore

### Modalità di iscrizione:

- E' richiesta la prenotazione telefonica.
- Si accetteranno le prenotazioni in ordine di arrivo fino al raggiungimento del numero max di 35 partecipanti.
- L'iscrizione si intenderà perfezionata solo al ricevimento del pagamento della quota di partecipazione da versare entro il 31 maggio 2018.
- La relativa ricevuta, attestante l'avvenuto versamento, dovrà essere trasmessa via email all'indirizzo [ecm@istitutopsicoterapie.com](mailto:ecm@istitutopsicoterapie.com) entro il 31 maggio 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 31 maggio 2018.
- Codice IBAN IT95S0569603215000002850X33 intestato a ISP S.r.l. - Riportare nella causale i seguenti dati: "[Nome e Cognome] - Ecm n. 5073 - 230979 - ed. 01 - 2018".
- Al ricevimento della quota verrà rilasciata fattura.

**Nb.** Prima di effettuare il versamento, in assenza di conferma di prenotazione, accertarsi della disponibilità dei posti contattando il 348/0597420.

### Per informazioni, prenotazioni ed iscrizioni

**Istituto per lo Studio delle Psicoterapie**  
Via Tuscia, 25 - Roma - Provider n. 5073  
*Segreteria Organizzativa*  
Cell. 348/0597420  
Email: [ecm@istitutopsicoterapie.com](mailto:ecm@istitutopsicoterapie.com)



Istituto per lo Studio delle Psicoterapie



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

**Crediti ECM 22,2**  
**Per Tutte le Professioni**

**Sala Formazione Istituto per lo Studio delle Psicoterapie**  
**ROMA - Via San Martino della Battaglia, 31 - 1° piano**  
(metro Castro Pretorio)

**16/17 giugno 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 16 GIUGNO - SABATO

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

18.15 - Esercitazioni in gruppo

## PROGRAMMA 17 GIUGNO - DOMENICA

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

## 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.