



Corso di formazione **Il Training Autogeno**

PREMESSA

Il **Training Autogeno** è una tecnica di rilassamento, ideata negli anni '20 dal neuropsichiatra tedesco Johannes H. Schultz, utilizzata per migliorare lo stato di benessere fisico e mentale.

La tecnica permette di ridurre la tensione psicofisica, di ripristinare uno stato di calma e di promuovere il giusto equilibrio neuro-vegetativo.

Si acquisisce in pochi mesi mediante la ripetizione di una serie di esercizi mentali condotti sotto la guida di un trainer esperto.

Una volta appresa, diventa parte del bagaglio di strategie che ciascuno di noi può utilizzare per ridurre la tensione e lo stress.

Il training autogeno può essere usato come tecnica che affianca la psicoterapia in una serie di condizioni psicopatologiche, in particolare nei disturbi d'ansia e nell'insonnia. Poiché migliora la concentrazione, può essere utilizzato anche per facilitare le prestazioni scolastiche o sportive.

OBIETTIVI

Il corso è finalizzato all'apprendimento delle conoscenze teorico-pratiche necessarie all'applicazione della tecnica, attraverso una metodologia didattica attiva ed esperienziale.

CALENDARIO

I incontro : **14 marzo**
II incontro : **28 marzo**
III incontro : **11 aprile**
IV incontro : **9 maggio**
V incontro : **23 maggio**
VI incontro : **6 giugno**
VII incontro : **20 giugno**

ORARIO

L'orario degli incontri è
15:00-16:30

DESTINATARI

Il corso è rivolto a max **12 partecipanti** tra Medici, Psicologi, Psicoterapeuti e studenti della laurea specialistica nelle stesse discipline.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

E' possibile iscriversi al corso tramite mail, fax e raccomandata allegando la ricevuta di pagamento o direttamente presso la sede dell'Associazione.

La segreteria accoglierà le domande di iscrizione fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Scadenza iscrizioni: 7 marzo 2013.

COSTO

La **quota di partecipazione**, comprensiva di tessera associativa, è di **310,00 €**.

E' prevista una riduzione del 10% per chi si iscrive entro il **15 febbraio 2013**.

DOCENTE

Dott.ssa **Adele Chisari**, Psicologa - Psicoterapeuta

INFO E CONTATTI

E' possibile richiedere informazioni contattando la segreteria: **tel./fax 0965.899877 - 3297289072**

Lunedì, Martedì, Giovedì, Venerdì, Sabato
10.00 – 12.00
dal Lunedì al Venerdì
16.00 – 18.00

