



**ONLINE**



**14a edizione**

# **MASTER IN TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE**

**MAGGIO 2024**

**Direttore Scientifico**  
**Dott.ssa Claudia Yvonne Finocchiaro**  
Psicologa e psicoterapeuta



**E.C.M.**  
Educazione Continua in Medicina

**50 ECM**

**Attestato: OPERATORE DI  
TRAINING AUTOGENO**

● ● ● ●  
*il master in pillole*

# MASTER TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE



Quando inizia?  
**18 maggio 2024**



Quanto dura?  
**42 ore**



Quanti ecm?  
**50 ecm**



Quanto costa?  
**690,00 €**



E con lo sconto?  
**517,50 €**



Quante rate?  
**2 rate**



Quanti docenti?  
**5 docenti**



Il tuo tempo è denaro. Abbiamo quindi pensato ad un corso **subito spendibile nel mondo del lavoro.**



Le nostre rate hanno scadenze personalizzabili che potrai cambiare quando vuoi. **Scegli tu quando pagare.**



Il tuo apprendimento passa **soprattutto dall'esperienza** Oltre la teoria ci saranno discussioni e progettazioni.



**Mai più problemi tecnici con zoom.** Tecnico Informatico sempre presente per aiutarti in caso di bisogno.



Se stai facendo la Scuola di Specializzazione o per iscrizioni di gruppo puoi **iscriverti con uno sconto del 5%.**



Scegliamo solo **docenti d'eccellenza** con lunga e comprovata esperienza clinica e formativa.



## DESTINATARI

Il Corso è rivolto a **Psicologi, Psicologi Psicoterapeuti, Medici Psicoterapeuti e Medici Psichiatri**, laureati o iscritti regolarmente all'università.



## ECM E ATTESTATO

Spazio IRIS è società scientifica e provider ECM nazionale per tutte le figure sanitarie. Per il Corso sono stati riconosciuti **50 crediti ECM** a favore delle professioni interessate.

Per il conseguimento del titolo è necessario partecipare almeno all'80% dell'attività didattica.

## 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"**.

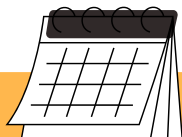
E' molto utile in quanto **capace di indurre modificazioni, a livello fisiologico e psichico**, in chi lo pratica. Attraverso l'applicazione di **esercizi strutturati**, lo stress viene ridotto intervenendo sulle varie tensioni muscolari, migliorando la funzionalità degli apparati cardiocircolatorio, 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.

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**.



## CALENDARIO



**18 MAGGIO 2024**

Tecniche di Visualizzazione e Imagery

Dott. **Luca Bidogia**



**19 MAGGIO 2024**

Il training Autogeno - teoria ed esercitazioni pratiche

Dott.sa **Claudia Finocchiaro**

Dott.ssa **Giulia Vistalli**



**15 GIUGNO 2024**

RAT - Training autogeno Respiratorio.

Dott.ssa **Valeria Api**



**16 GIUGNO 2024**

Teoria ed esercitazioni pratiche Meditazione Mandala

Dott.ssa **Claudia Finocchiaro**



**06 LUGLIO 2024**

Tecniche di rilassamento con bambini e adolescenti

Dott.ssa **Simona Giovanditti**



**07 LUGLIO 2024**

Consapevolezza Corporea  
Consapevolezza delle emozioni  
Conclusione del master

Dott.ssa **Giulia Vistalli** e

Dott.ssa **Claudia Finocchiaro**

## PIANO FORMATIVO

Il corso ha una durata di **42 ore** organizzate su **3 week-end formativi**.

Il percorso didattico e formativo del corso prevede quindi 6 lezioni frontali finalizzate alla presentazione delle diverse aree tematiche e dei modelli teorici che sostengono gli interventi operativi.

Il corso è un percorso di alta formazione, della durata mensile, che prenderà avvio a Maggio 2024 e finirà a Luglio 2024. Le lezioni si svolgono dalle 9.30 alle 17.30.

Il corso si svolgerà in formato **Online**.

Cosa significa? **Le lezioni si terranno su piattaforma Zoom**, permettendo così una libera partecipazione senza spostamenti.



## TEMI TRATTATI

- Cenni teorici e storici del Training Autogeno;
- Il Training Autogeno di J.H.Schultz;
- Indicazioni, controindicazioni e utilizzo del Training Autogeno;
- Basi neurofisiologiche e psicologiche del Training Autogeno, concetto di ideoplasia;
- Concetto di autoregolazione, respiro e controllo emozionale;
- Corpo come luogo di sensazioni, del senso di se' e come luogo dei sintomi;
- 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;
- 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



## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

1. Accedere alla piattaforma sul sito [www.spazioiris.it](http://www.spazioiris.it)
2. Compilare il format d'iscrizione
3. Scegliere il numero di rate e la modalità di pagamento (bonifico o PayPal).

È possibile iscriversi entro e non oltre il 14 maggio 2024 o fino ad esaurimento dei posti.

Sono disponibili solo **40 posti**.

MAIL - [formazione@spazioiris.it](mailto:formazione@spazioiris.it)

TEL - 02.94.38.28.21

WhatsApp - 3342563935

**ISCRIVITI**



## COSTI E RATEIZZAZIONI

Il costo del master è di **690,00 euro** ed è comprensivo di quota d'iscrizione. Costo comprensivo di IVA al 5%.

**La prenotazione è confermata al pagamento della quota d'iscrizione di 100,00 €**

E' possibile rateizzare la quota fino a **due rate** e per venire incontro alle esigenze di ciascun professionista, nelle fasi di iscrizione sarà possibile scegliere la collocazione temporale delle rate.

## PROMOZIONI E SCONTI

### Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 04 maggio 2024 potrai usufruire del 10% di sconto per un totale di 621,00 euro.

### Extra Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 27 aprile 2024 potrai usufruire di un extra sconto del 25% per un totale di 517,50 €.

Offerta valida per i primi 20 iscritti

### % cumulabile

Per gli iscritti ad una scuola di specializzazione in psicoterapia, per le iscrizioni di gruppo (minimo 3) è possibile cumulare un ulteriore sconto del 5%.

