ONLINE

spazio IRIS

15a edizione

MASTER IN **TRAINING AUTOGENO** E **TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE PER L'ADULTO E IL BAMBINO**

GENNAIO 2025

Direttore Scientifico
Dott.ssa Claudia Yvonne Finocchiaro
Psicologa- psicoterapeuta

E.C.M.
Educazione Continua in Medicina

50 ECM

Attestato: OPERATORE DI TRAINING AUTOGENO

REGISTRAZIONI DISPONIBILI
FINO A 6 MESI DALL'ULTIMA LEZIONE

il master in pillole

MASTER TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE PER L'ADULTO E IL BAMBINO

Quando inizia?
18 gennaio 2025

Quanto dura?
56 ore

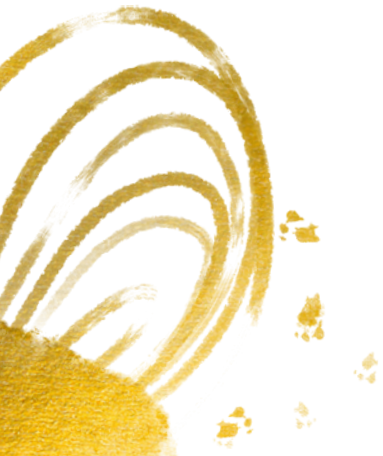
Quanti ecm?
50 ecm

Quanto costa?
800,00 €

E con lo sconto?
600,00 €

Quante rate?
3 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.

OBIETTIVI FORMATIVI

Il training autogeno, nasce nel 1932 come metodo sperimentato dal neurologo berlinese J.H. Schultz.
Il training autogeno di Schultz viene apprezzato dalla letteratura come una **tecnica psicofisiologica di rilassamento e di "cambiamento"** che sfrutta il **potenziale di autoguarigione** insito in ogni essere umano.

E' composto dagli **esercizi inferiori**, e dagli **esercizi superiori** capaci di indurre modificazioni, a livello fisiologico e psichico, in chi lo pratica.
Attraverso l'applicazione strutturata degli esercizi inferiori è possibile ottenere una **miglior gestione dello stress**, intervenendo sulle varie tensioni muscolari, migliorando la funzionalità degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare, agendo sulla regolazione del ritmo sonno-veglia, pertanto è molto **utile nelle patologie psicosomatiche e nelle condizioni di malattia**.
In aggiunta, gli esercizi superiori muovono una maggiore **conoscenza e sicurezza di sé**, permettono di sfruttare al meglio le proprie energie e di uscire da stati di sofferenza e di malessere psichico favorendo uno **stato di benessere** e un rendimento psicofisico con **significativi miglioramenti nelle prestazioni professionali, scolastiche, sportive**. Proprio per le vaste potenzialità di questo strumento, il training autogeno viene applicato in **molti contesti ed in tutto il ciclo di vita**.

Il Master ha l'obiettivo di **formare operatori di training autogeno capaci di accompagnare gruppi e singoli individui in tutto il ciclo di vita** dall'infanzia, alle donne in gravidanza, alle famiglie, agli adulti. Le potenzialità di questo strumento permettono di lavorare sia favorendo le condizioni di salute migliorando l'energia psicofisica e le performance sia nelle condizioni di malattia con la finalità di sciogliere blocchi fisici ed emotivi che possono comprometterla la salute degli individui.

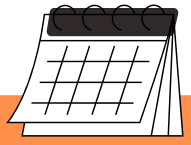
DESTINATARI

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 **55 crediti ECM** a favore delle professioni interessate.

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



CALENDARIO

18 GENNAIO 2025
Tecniche di Visualizzazione e Imagery
Dott. **Luca Bidogia**

19 GENNAIO 2025
Il training Autogeno inferiore – gli esercizi fondamentali teoria ed esercitazioni pratiche
Dott.sa **Claudia Finocchiaro**

15 FEBBRAIO 2025
RAT - Training autogeno Respiratorio
Dott.ssa **Valeria Api**

16 FEBBRAIO 2025
Il training Autogeno inferiore – gli esercizi supplementari teoria ed esercitazioni pratiche
Dott.ssa **Claudia Finocchiaro**

8 MARZO 2025
Il training autogeno con i bambini e gli adolescenti
Dott.ssa **Valentina Tettamanti**

9 MARZO 2025
Il training autogeno con i bambini e gli adolescenti
Dott.ssa **Valentina Tettamanti**
Il training autogeno con le famiglie
Dott.ssa **Valeria Api**

5 APRILE 2025
Il training autogeno superiore teoria ed esercitazioni pratiche
Dott.ssa **Giulia Vistalli**

6 APRILE 2025
I training autogeno superiore teoria ed esercitazioni pratiche
Dott.ssa **Giulia Vistalli**
Consapevolezza del corpo e delle emozioni: indicazione e controindicazioni per l'uso
Dott.ssa **Claudia Finocchiaro**

Il Training Autogeno può essere utilizzato per:

- Favorire stati di rilassamento e benessere e il recupero delle energie.
- Migliore gestione di sé e mantenimento della calma di fronte a situazioni emotive negative 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.
- sostenere i bambini e le famiglie

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 corso ha una durata di 56 ore organizzate su 4 week-end formativi.
Il percorso didattico e formativo del corso prevede quindi 8 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, che prenderà avvio a Gennaio 2025 e finirà ad Aprile 2025. 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 di J.H.Schultz;
- Indicazioni, controindicazioni e utilizzo del Training Autogeno inferiore e superiore;
- Basi neurofisiologiche e psicologiche del Training Autogeno;
- 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);
- Protocolli ed esperienza del Training Autogeno inferiore e superiore;
- Esperienza del se' psico-corporeo negli esercizi di base;
- Esperienza delle tecniche immaginative negli esercizi superiori;
- 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 e immagery per incrementare il proprio potenzialepersonale, professionale e sportivo, abbassare lo stress, recuperare energia e fiducia in se stessi;
- Consapevolezza corporea;
- Consapevolezza delle emozioni;
- Il training autogeno con i bambini

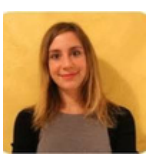
DOCENTI

Dott.ssa Claudia Yvonne Finocchiaro
Psicologa e Psicoterapeuta. IRCCS H San Raffaele di Milano

Dott.ssa Valeria Api
Psicologa- psicoterapeuta e formatrice

Dott. Luca Bidogia
Psicologo e Psicoterapeuta. Ipnoterapeuta, studio privato a Noventa di Piave (VE)

Dott.ssa Valentina Tettamanti
Pedagogista, co–fondatrice del Centro Ricerche Noetiche (CRN)



Dott.ssa Giulia Vistalli
Psicologa e Psicoterapeuta. Selene Centro Medico -ASST Papa Giovanni XXIII (BG)

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

1. Accedere alla piattaforma sul sito 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 **15 gennaio 2025** o fino ad esaurimento dei posti.

Sono disponibili solo **40 posti**.

MAIL - formazione@spazioiris.it
TEL - 02.94.38.28.21
WhatsApp - 3342563935

ISCRIVITI

COSTI E RATEIZZAZIONI

Il costo del master è di **800,00 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 €

È possibile rateizzare la quota fino a **tre 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 4 gennaio 2025 potrai usufruire del 10% di sconto per un totale di 720,00 euro.

Extra Early Bird
Con iscrizione effettuata entro il 15 dicembre 2024 potrai usufruire di un extra sconto del 25% per un totale di 600,00 euro.
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%.