

SEMINARIO TEORICO-ESPERIENZIALE

TECNICHE DI DISTENSIONE E TRAINING AUTOGENO

Il seminario teorico-esperienziale di TRAINING AUTOGENO si articola in due incontri. E' possibile frequentare anche solo un unico incontro. Tuttavia non è possibile frequentare il seminario n. 2 senza aver frequentato il seminario n. 1.

Questo seminario ha l'obiettivo di far conoscere un metodo di auto-distensione (ideato dallo psichiatra tedesco J. H. Schultz) molto efficace per il benessere psico-fisico, per la prevenzione/alleviamento di molteplici disturbi psico-somatici e per lo sviluppo della consapevolezza corporea.

La pratica costante del T. A. influenza beneficamente tutte le funzioni dell'organismo alterate dall'ansia e dallo stress, procurando distensione muscolare, regolazione vasomotoria (circolazione sanguigna), regolarizzazione dell'attività cardiaca e respiratoria, regolarizzazione della funzionalità gastro-intestinale, equilibrio neuro-vegetativo (sistema nervoso vegetativo), tranquillizzazione emotiva (stato di calma) e positive modificazioni della personalità (sviluppo di abilità intuitive, creative, comunicative e relazionali).

In questo seminario, insieme ai due esercizi fondamentali del Training autogeno, verranno proposte altre tecniche di distensione e percezione corporea, alcune propedeutiche all'apprendimento del metodo di Schultz come il rilassamento muscolare progressivo del fisiologo E. Jacobson ed il rilassamento frazionato del neurofisiologo O. Vogt, altre, basate sul respiro, sul movimento, sul suono, su visualizzazioni guidate.

Ogni esercizio sarà accompagnato da spiegazioni teoriche, sperimentazioni pratiche e largo spazio verrà riservato ai momenti di scambio e condivisione.

Questo seminario è un'occasione per cominciare a conoscersi attraverso il linguaggio del corpo.

PROGRAMMA DEL SEMINARIO N. 1

Quando: SABATO _____ 2010

Orario: 9.30 - 13,30/ 14.30-18.30

Dove: Via Pucci, 78 - 55049 Viareggio

Trainer: Dr.ssa Nadia Pignati - Counselor e Operatrice di Training Autogeno.

- Introduzione teorica al Training autogeno.
- Introduzione teorica al rilassamento muscolare progressivo di E. Jacobson e sperimentazione pratica guidata.
- Introduzione teorica al rilassamento frazionato di O. Vogt e sperimentazione pratica guidata.
- Spiegazione fisiologica dell'esercizio della pesantezza (il primo esercizio fondamentale) del Training Autogeno.
- Altre tecniche di distensione psico-fisica.
- Sperimentazione pratica guidata dell'esercizio della pesantezza.
- Spiegazione fisiologica dell'esercizio del calore (il secondo esercizio fondamentale) del Training Autogeno.
- Sperimentazione pratica dell'esercizio del calore.
- Condivisione delle esperienze e conclusioni.

PROGRAMMA DEL SEMINARIO N. 2

Quando: SABATO _____ 2010

Orario: 9.30 - 13,30/ 14.30-18.30

Dove: via Pucci, 78 - 55049 Viareggio

Trainer: Dr.ssa Nadia Pignati - Counselor e Operatrice di Training Autogeno.

- Benessere psico-fisico, conoscenza di sè e rilassamento.
- Riepilogo teorico-pratico del rilassamento muscolare progressivo di E. Jacobson, del rilassamento frazionato di O. Vogt e dei due esercizi fondamentali del Training Autogeno.
- Introduzione teorica agli esercizi complementari.
- Spiegazione fisiologica dell'esercizio del cuore e sperimentazione pratica.
- Spiegazione fisiologica dell'esercizio del respiro e sperimentazione pratica.
- Spiegazione fisiologica dell'esercizio del plesso solare e sperimentazione pratica.
- Spiegazione fisiologica dell'esercizio della fronte fresca e sperimentazione pratica.
- Proponenti e formule intenzionali applicate al Training Autogeno.
- Altre tecniche di distensione psico-fisica.

SEMINARIO TEORICO-ESPERIENZIALE

LA PREVENZIONE DEL BURN OUT NELLE PROFESSIONI D'AIUTO: TECNICHE DI DISTENSIONE E TRAINING AUTOGENO

Questo seminario si articola in due incontri. E' possibile frequentare anche solo un unico incontro. Tuttavia non è possibile frequentare il seminario n. 2 senza aver frequentato il seminario n. 1.

In questo seminario verranno trattati i principali aspetti del burn out nelle professioni d'aiuto ed apprese alcune tecniche di rilassamento molto utili per la prevenzione di questo fenomeno.

Il principale metodo di auto-distensione che verrà appreso è il Training Autogeno (ideato dallo psichiatra tedesco J. H. Schultz). Si tratta di un metodo molto efficace per il **benessere psico-fisico**, per la **prevenzione/alleviamento di molteplici disturbi psico-somatici** e per lo **sviluppo della consapevolezza corporea**.

La pratica costante del T. A. influenza beneficamente tutte le funzioni dell'organismo alterate dall'ansia e dallo stress, procurando distensione muscolare, regolazione vasomotoria (circolazione sanguigna), regolarizzazione dell'attività cardiaca e respiratoria, regolarizzazione della funzionalità gastro-intestinale, equilibrio neuro-vegetativo (sistema nervoso vegetativo), tranquillizzazione emotiva (stato di calma) e positive modificazioni della personalità (sviluppo di abilità intuitive, creative, comunicative e relazionali).

In questo seminario, insieme ai due esercizi fondamentali del Training autogeno, verranno proposte altre tecniche di distensione e percezione corporea, alcune propedeutiche all'apprendimento del metodo di Schultz come il rilassamento muscolare progressivo del fisiologo E. Jacobson ed il rilassamento frazionato del neurofisiologo O. Vogt, altre, basate sul respiro, sul movimento, sul suono, su visualizzazioni guidate.

Ogni esercizio sarà accompagnato da spiegazioni teoriche, sperimentazioni pratiche e largo spazio verrà riservato ai momenti di scambio e condivisione.

PROGRAMMA DEL SEMINARIO N. 1

Quando: sabato _____ 2010

Orario: 9.30 - 13,30/ 14.30-18.30

Dove: Via Pucci, 78 - Viareggio (LU)

Trainer: Dr.ssa Nadia Pignati - Counselor e Operatrice di Training Autogeno.

- Cenni teorici sul burn - out.
- Introduzione teorica al Training Autogeno.
- Introduzione teorica al rilassamento muscolare progressivo di E. Jacobson e sperimentazione pratica guidata.
- Introduzione teorica al rilassamento frazionato di O. Vogt e sperimentazione pratica guidata.
- Spiegazione fisiologica dell'esercizio della pesantezza (il primo esercizio fondamentale).
- Altre tecniche di distensione psico-fisica.
- Sperimentazione pratica guidata dell'esercizio della pesantezza.
- Spiegazione fisiologica dell'esercizio del calore (il secondo esercizio fondamentale).
- Sperimentazione pratica dell'esercizio del calore.
- Condivisione delle esperienze.

PROGRAMMA DEL SEMINARIO N. 2

Quando: sabato _____ 2010

Orario: 9.30 - 13,30/ 14.30-18.30

Dove: via Pucci, 78 - 55049 Viareggio.

Trainer: Dr.ssa Nadia Pignati - Counselor e Operatrice di Training Autogeno.

- Benessere psico-fisico, conoscenza di sè e rilassamento.
- Riepilogo teorico pratico del rilassamento muscolare progressivo di E. Jacobson, del rilassamento frazionato di O. Vogt e dei due esercizi fondamentali del Training Autogeno ed introduzione teorica agli esercizi complementari.
- Spiegazione fisiologica dell'esercizio del cuore e sperimentazione pratica.
- Spiegazione fisiologica dell'esercizio del respiro e sperimentazione pratica.
- Spiegazione fisiologica dell'esercizio del plesso solare e sperimentazione pratica.
- Spiegazione fisiologica dell'esercizio della fronte fresca e sperimentazione pratica.
- Proponimenti e formule intenzionali applicate al Training Autogeno.
- Altre tecniche di distensione psico-fisica.
- Condivisione delle esperienze.