



E.C.M.

Educazione Continua in Medicina

agenas.

TRAINING AUTOGENO: *metodologia e tecnica*

Siderno (RC) 24 luglio 2015 - dalle ore 15.00 alle ore 19.00

30 CREDITI ECM FAD

APERTO A TUTTE LE PROFESSIONI

Premessa

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento basata sulla correlazione tra stati psichici (in particolare le emozioni) e aspetti somatici dell'individuo creata e sviluppata da Johannes Schultz (1884-1970), medico e psichiatra intorno agli anni '20.

Ogni esperienza viene mediata, infatti, dal soma: attraverso questo si può accedere, usando una sorta di "corsia preferenziale", all'origine dell'esperienza stessa. Indurre volontariamente, a livello corporeo, delle risposte tipiche degli stati di quiete di un soggetto ha, da una parte, riflessi sull'autopercezione, a livello cognitivo, della propria condizione emozionale e dall'altra produce una risposta somatica coerente con l'induzione stessa.

In pratica la modifica dell'assetto psicofisiologico del soggetto si inserisce in un processo che si auto determina (autogeno, appunto) partendo dal soma per arrivare alla psiche per tornare al soma e così via. Il Training Autogeno, come dimostra la letteratura scientifica, non è una tecnica basata sulla suggestione. Le modifiche che si producono con un adeguato allenamento hanno carattere di stabilità e costanza nel tempo, fattori questi assenti sia nella suggestione in senso generale che nella suggestione ipnotica che proprio per questo incontra talvolta notevoli limitazioni nella sua applicazione. Molto spesso si è tentato di semplificare il T. A. definendolo come una tecnica di rilassamento, ma non è proprio così. Il rilassamento è da considerarsi come il primo di una serie di gradini. In realtà, il T. A. è una tecnica di cambiamento globale, che produce, in chi lo pratica, reali modificazioni fisiologiche e psichiche. Il cambiamento prodotto prende il nome di commutazione autogeno.

INFORMAZIONI GENERALI

MODALITÀ di ISCRIZIONE

Per partecipare all'evento occorre prenotarsi inviando la **Scheda di Iscrizione**, scaricabile dal sito **www.ecmcalabria.it** compilata in ogni suo campo, inviata mezzo **fax** al numero **0964 388606** o per **email** a **info@ecmcalabria.it**

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di **€ 60,00** (iva esclusa)

*Per avere conferma dell'iscrizione che dà diritto ai crediti ECM è necessario verificare la disponibilità telefonicamente con la **Segreteria Organizzativa** al numero **0964 342707***

CREDITO ECM

All'evento sono stati attribuiti **30 CREDITI ECM** in FAD.

CATEGORIE PROFESSIONALI ACCREDITATE

L'evento è accreditato per **tutte le professioni sanitarie**

SEDE del CONVEGNO

Siderno (RC) - c/o **Image Multimedia**

SEGRETARIA ORGANIZZATIVA

Image Multimedia

Via Circonvallazione Nord, 55/D - 89048 Siderno (RC)

Tel. **0964 342707** - Fax **0964 388606**

Email: **info@ecmcalabria.it**

PROVIDER ECM

Studia & Lavora società cooperativa sociale

Sede legale: Via Giorgio Gaber, 1/E - 46100 Mantova

