

TRAINING AUTOGENO: metodologia e tecnica

Siderno (RC) – IMAGE MULTIMEDIA
24 Luglio 2015 - dalle ore 15.00 alle ore 19.00

BREVE 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

OBIETTIVI

Acquisizione competenze tecnico-professionali:

Il corso si propone di far acquisire ai discenti le competenze tecnico - professionali necessarie per migliorare le tecniche di comunicazione e la relazione con il paziente

Acquisizione competenze di processo:

Al fine di mettere in pratica le conoscenze di base apprese, il corso si propone di far acquisire al discente le competenze di processo in campo comunicativo stimolando e facilitando la collaborazione dei pazienti

Acquisizione competenze di sistema:

Il Corso si propone di far acquisire ai discenti le competenze di sistema secondo le più avanzate tecniche per migliorare le capacità relazionali e comunicative in tema di relazione attraverso le capacità di fornire chiare informazioni adeguandosi al livello di comprensione del paziente

AREA

Relazionale - tecnico professionale

OBIETTIVO DI SISTEMA

Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell 'EBM N. 1

OBIETTIVO DI PROCESSO

Prevenzione promozione della salute con acquisizione di nozioni di processo n. 30

OBIETTIVO DI TECNICO PROFESSIONALE

Conoscenze e competenze specifici di ciascuna professione n. 18

DURATA

30 ore

DIRETTORE SCIENTIFICO

Rosanna Alfieri
Tiziana Venturini



E.C.M.

Educazione Continua in Medicina

agen.a.s.

DESTINATARI:

TUTTE LE PROFESSIONI

NUMERO PARTECIPANTI:

800

CONTENUTI

Che cos'è il Training Autogeno

Qualche chiarimento su ipnosi e suggestione
Le basi fisiologiche del T.A.
Presupposti teorici che T.A.

Per il Training Autogeno è efficace

La mente e il corpo
Coscienza e subconscio
La percezione della realtà e l'immaginazione
L'importanza della parola
Il mondo delle immagini
Le ricerche sulle onde cerebrali

I training Autogeno e la medicina

L'uso del TA come terapia in campo medico
L'utilizzo del T.A. come metodo di sostegno e di
terapia psicologica
Il Training Autogeno respiratorio per la preparazione
al parto

Training Autogeno e stress

Che cosa è lo stress
Gli effetti dello stress: sensi, corpo, fisiologia
Strategie di gestione dello stress

Come personalizzare il metodo

Tensioni psicofisiche
Disturbi del sonno
Prevenzione di disturbi di origine psicosomatica
Il livello emotivo
La concentrazione

Il metodo

Preliminari pratici
La pianificazione pratica del metodo
Possibili difficoltà: suggerimenti per superarle

Esercizi

I esercizio: La pesantezza (distensione muscolare)
II esercizio Il calore (decontrazione vascolare
III esercizio Il cuore (funzionalità cardiaca)
IV esercizio Il respiro (respirazione)
V esercizio Il plesso solare (rilassamento degli
organi del plesso solare)
VI esercizio La fronte fresca(rilassamento del corpo)