

## **TRAINING AUTOGENO – Corso di qualifica Operatore Clinico di Training Autogeno**

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 36,4

Attestato: Operatore Clinico di Training Autogeno

Destinatari: Psicologi, Medici, Psicologi Psicoterapeuti (o Specializzandi), Medici specializzati (o Specializzandi) in Psichiatria e Neurologia, studenti della facoltà di Psicologia

Modalità di erogazione: in aula, Milano

### Presentazione del Master:

Fin da quando nel 1932 Johannes Heinrich Schultz, medico psichiatra berlinese, pubblicò la sua monografia *Das Autogene Training*, questo allenamento psicofisiologico ha avuto un crescente successo, tanto da divenire una delle tecniche più conosciute e diffuse in tutto il mondo, sia in campo medico, psicoterapeutico, che psicopedagogico e sportivo. La sua divulgazione in Italia possiamo dire abbia avuto inizio nel 1968 con la prima traduzione e la pubblicazione, a cura di Beppe Crosa per Feltrinelli, delle due principali opere di Schultz. Tramite la pratica del training autogeno si possono ottenere risultati sorprendenti sul controllo dello stress e dell'ansia al fine di raggiungere una generale riduzione della tensione emotiva e ottimizzare il recupero delle energie. Il training autogeno è utile nella cura di insonnia, emicrania, ipertensione, attacchi di panico e in generale in tutte quelle patologie in cui l'aspetto psicosomatico è rilevante. Il training autogeno è applicabile anche in altri contesti, come quello sportivo per esempio, perché favorisce una migliore gestione delle risorse e migliora la capacità di concentrazione, favorendo il raggiungimento di migliori risultati. È uno strumento di conoscenza di se che avviene in modo spontaneo e personale, grazie ad un piacevole allenamento all'ascolto del proprio corso, inteso come insieme inscindibile di pensiero e fisicità.

### SBOCCHI LAVORATIVI

Al termine del Master il partecipante potrà organizzare gruppi di Training Autogeno in ambito pubblico e privato.

Il training autogeno è un'importante tecnica di rilassamento in ambito clinico e utile strumento di integrazione nella pratica clinica in psicoterapia e nella psicologia del benessere.

### Calendario:

12-13-26-27 giugno 2021.

### Contatti:

Mail: [info@psicologilombardia.it](mailto:info@psicologilombardia.it)

Link al corso: [Training Autogeno - Corso di qualifica Operatore Clinico di Training Autogeno \(psicologilombardia.it\)](http://www.psicologilombardia.it)