

Sede delle lezioni c/o

SIPISS

Via Ciro Menotti, 9 - 20129 Milano

Per INFO

Segreteria Organizzativa e Amministrativa

Contatti

Phone +39 02 83421879

Fax +39 02 83422112

Segreteria@sipiss.it

Web www.sipiss.it

Iscrizioni

Compilare la scheda di iscrizione on line

Il pagamento avviene tramite Bonifico Bancario intestato a **Sipiss:**
BANCA POPOLARE DI SONDRIO
C.C. 3559 CIN T ABI 05696 CAB 01623
IBAN IT98 T 05696 01623 000003559X59

Indicare come CAUSALE
RELAX7 e il Cognome del Partecipante

* La quota di partecipazione può essere rimborsata entro 15 giorni dalla data del corso.

Docenti

Valentina Penati

Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo-costruttivista si occupa di benessere e della valutazione dello stress e dei rischi psicosociali nelle organizzazioni. Specialista nel trattamento dei disturbi d'ansia e disturbi del comportamento alimentare.

Materiale didattico

A tutti i partecipanti verrà consegnato il nuovo volume:



“Le tecniche di
rilassamento” di V. Penati
(2013)
Edizioni FerrariSinibaldi

.Sipiss.

Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale

Corso di formazione specialistica

Le tecniche di rilassamento

VII Edizione

Milano
13-14 novembre 2015

SCONTO DEL 15% PER LE
ISCRIZIONI MULTIPLE

Programma formativo

- ▶ Basi psicofisiologiche del rilassamento
- ▶ Il setting del rilassamento
- ▶ Il rilassamento progressivo di Jacobson
- ▶ Il training autogeno di Schultz; esercizi di base e complementari
- ▶ Le tecniche di visualizzazione e il posto sicuro
- ▶ La respirazione addominale
- ▶ Le tecniche mindfulness
- ▶ Ambiti applicativi e progetti di intervento
- ▶ Prospettive di integrazione delle tecniche di rilassamento

Destinatari

Il corso è rivolto a psicologi, psicoterapeuti, medici, osteopati e fisioterapisti che vogliono approfondire la tematica del rilassamento e delle diverse tecniche.
Sono ammessi fino a 12 iscritti.

Durata

Il corso si svolgerà nelle date del:
- 13 novembre 2015
- 14 novembre 2015
dalle 9,30 alle 17,00.

Costi e Modalità d'iscrizione

Il costo complessivo del corso è **250 € + IVA 22%**.
Per iscrizioni multiple, su entrambe le quote prevediamo uno **sconto del 15%**.

Obiettivi

Le tecniche di rilassamento sono un importante strumento per intervenire sull'unità soma-psyche e migliorare l'equilibrio psico-fisico. Gli ambiti applicativi spaziano dai contesti lavorativi a quelli sportivi e scolastici, più in generale risultano efficaci in situazioni in cui è richiesta una performance o in particolari condizioni di stress. Queste tecniche possono risultare di particolare utilità anche all'interno di percorsi strutturati per il trattamento dei disturbi d'ansia e psicosomatici.

All'interno del corso verranno prese in esame e sperimentate le più tradizionali tecniche di rilassamento come il rilassamento progressivo di Jacobson e il training autogeno di Schultz, ma anche le tecniche derivanti dalla mindfulness, gli esercizi di visualizzazione e quelli di respirazione.

L'approccio esperienziale che caratterizza la formazione consente al professionista di entrare in contatto diretto con la tecnica in modo da poterne realmente comprendere caratteristiche e potenzialità al fine di una loro corretta applicazione.