



# CORSO DI PERFEZIONAMENTO IN TECNICHE DI RILASSAMENTO

**Direttore:** prof.ssa Schietroma Sara (Università Pontificia Salesiana)

**Coordinatore:** prof. Rizzuto Maurizio (Università Pontificia Salesiana)

Il Corso si propone di approfondire la conoscenza a livello teorico ed esperienziale delle principali tecniche di rilassamento come il Training Autogeno di Schultz, il Rilassamento Frazionato di Vogt, il Rilassamento Progressivo di Jacobson, la Risposta Rilassante di Benson.

Si vuole inoltre fornire la conoscenza del loro utilizzo in ambiti differenziati dell'intervento psicologico con adulti e bambini: ambito clinico, sportivo, lavorativo, scolastico e nei corsi di preparazione al parto.

Il Corso approfondisce i modelli concettuali delle diverse tecniche studiate e le relative metodiche di induzione, ponendo particolare attenzione agli stati di coscienza indotti dal rilassamento ed alle diverse strategie comunicative utilizzate.

L'obiettivo di tali tecniche è quello di sviluppare, in chi le pratica, un rilassamento autogeno (che si genera da sé) che possa armonizzare il corpo e la mente attraverso un costante allenamento.

Il rilassamento viene usato in ambito clinico e preventivo per il potenziamento dello stato soggettivo di benessere fisico e mentale dell'individuo. Ciò si rende possibile grazie ad una migliore gestione dello stress, delle emozioni ad esso correlate e delle risposte psicosomatiche.

Le tecniche di rilassamento rappresentano dal punto di vista professionale un prezioso strumento di intervento, spesso risolutivo, che favorisce in tempi brevi un riequilibrio del Sistema Neurovegetativo e del Sistema Endocrino; migliora lo stato di benessere e di salute generale; e aiuta il riconoscimento e la gestione dei propri vissuti emotivi.

## Risultati di apprendimento e competenze professionali

Al termine del Corso si intende favorire, nei partecipanti al Corso, l'acquisizione delle seguenti competenze:

- § conoscere gli assunti fondamentali dei diversi approcci teorici nello studio del rilassamento;
- § conoscere e padroneggiare i processi che regolano gli stati di coscienza;
- § apprendere le modalità comunicative atte a gestire il setting di rilassamento;
- § gestire un gruppo di rilassamento;
- § acquisire la metodologia applicativa delle principali tecniche di rilassamento;
- § conoscere i campi di applicazione delle tecniche di rilassamento.

## Aree di approfondimento

### Il colloquio psicologico nel rilassamento (5 ore)

- I principi che regolano la conduzione del colloquio
- La comunicazione nel colloquio psicologico
- La costruzione del rapporto
- Principi etici e deontologici

### La conduzione del gruppo di rilassamento (5 ore)

- Elementi di dinamica di gruppo
- La comunicazione nella conduzione del gruppo
- La conduzione di gruppi esperienziali

### L'uso del rilassamento nei disturbi d'ansia e nei disturbi psicosomatici (5 ore)

- Le caratteristiche dei disturbi d'ansia
- Il quadro clinico dei disturbi psicosomatici
- La risposta da stress

### Psicofisiologia del rilassamento (5 ore)

- La correlazione mente-corpo
- Elementi che caratterizzano la risposta da rilassamento
- Le reazioni psicofisiologiche al rilassamento

### L'uso della comunicazione nell'induzione del rilassamento (5 ore)

- Gli stati di coscienza
- La comunicazione suggestiva
- L'induzione al rilassamento

### Modelli di rilassamento (5 ore)

- I principali modelli teorici di rilassamento
- Principi che regolano il funzionamento delle tecniche di rilassamento
- Le fasi del rilassamento

### Il training autogeno (30 ore)

- Gli esercizi inferiori del Training Autogeno di Schultz
- Ambiti di applicazione
- Esercitazioni in gruppo

### Il rilassamento frazionato (5 ore)

- Il rilassamento frazionato di Vogt
- Ambiti di applicazione
- Esercitazioni in gruppo

### La risposta rilassante (20 ore)

- L'approccio al rilassamento secondo il modello di Benson
- Ambiti di applicazione
- Esercitazioni in gruppo

### Il rilassamento in età evolutiva (5 ore)

- Finalità del rilassamento in età evolutiva
- Modalità di conduzione
- Tecniche specifiche di intervento
- Esercitazioni in gruppo

### Ambiti di applicazione del rilassamento (10 ore)

- Il rilassamento in ambito sportivo
- I gruppi di preparazione al parto
- Il rilassamento come supporto all'intervento clinico
- I gruppi di prevenzione ai disturbi derivanti dalla risposta da stress.

## Obiettivi

Il Corso ha l'obiettivo di promuovere e rinforzare nei partecipanti le competenze nell'utilizzare il rilassamento, principalmente come forma preventiva di intervento, sia a livello individuale che di gruppo.

- conoscere gli assunti fondamentali dei diversi approcci teorici nello studio del rilassamento;
- conoscere e padroneggiare i processi che regolano gli stati di coscienza;
- apprendere le modalità comunicative atte a gestire il setting di rilassamento;
- gestire un gruppo di rilassamento;
- acquisire la metodologia applicativa delle principali tecniche di rilassamento;
- conoscere i campi di applicazione delle tecniche di rilassamento.

## Lavoro conclusivo

Alla fine del Corso è prevista una prova finale, consistente nell'elaborazione di un lavoro scritto di approfondimento e una prova pratica relativa alla conduzione di una seduta di rilassamento.

## Requisiti richiesti

Il Corso è rivolto a laureati di I e II livello in Psicologia e laureati in Medicina. Il Corso prevede un numero minimo di 15 ed un massimo di 25 partecipanti.

## Accreditamento

Il Corso è di 15 ECTS:

14 ECTS sono dati da: 100 ore di lezione in aula con approfondimenti teorici, esercitazioni in gruppo, supervisioni in vivo, supervisioni sull'esercitazione esterna e 250 ore di studio personale, di esercitazioni individuali e in gruppo da svolgersi al di fuori delle unità didattiche. 1 ECTS è dato dal lavoro conclusivo.

## Organizzazione

Il Corso si articola in 10 incontri. Ogni incontro si svolge in una giornata dalle 9.00 alle 18.00 (10 ore accademiche) con cadenza quindicinale. La frequenza agli incontri è obbligatoria; eventuali assenze non potranno superare il 30% delle ore di lezione. In ciascun incontro ci sarà la presenza del coordinatore del corso per garantire il regolare svolgimento delle unità didattiche e per la gestione organizzativa degli incontri.

CALENDARIO

4-3-2017

18-3-2017

8-4-2017

6-5-2017

20-5-2017

10-6-2017

24-6-2017

16-9-2017

30-9-2017

14-10-2017

ORARIO

SABATO

9-13

14-18

## Comitato Scientifico

Prof.ssa Schietroma Sara  
Prof. Rizzuto Maurizio  
Prof. Tognacci Stefano  
Prof. Mastromarino Raffaele  
Prof. Dellagiulia Antonio

## Costo del Corso:

€ 960 i.v.a. inclusa, pagabili in due rate.  
La prima rata di € 480, al momento dell'iscrizione.  
La seconda di € 480 entro Giugno 2017.

Per informazioni e iscrizioni  
[segreteria.rilassamento@gmail.com](mailto:segreteria.rilassamento@gmail.com)

## Sede del Corso:

Università Pontificia Salesiana  
Piazza Ateneo Salesiano 1  
00139 Roma

Il Corso avrà inizio il **4 Marzo 2017** ed il termine delle iscrizioni è fissato il 28 Febbraio 2017.

Al momento dell'iscrizione spedire per email il curriculum vitae, copia del documento di identità e la ricevuta del bonifico bancario relativo alla prima rata.

## Siti web:

[fse.unisal.it](http://fse.unisal.it)  
[psociale.altervista.org](http://psociale.altervista.org)  
[www.rivistapiesse.it](http://www.rivistapiesse.it)