



CORSO DI PERFEZIONAMENTO IN TECNICHE DI RILASSAMENTO

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

Coordinatore: prof. Rizzuto Maurizio (Università Pontificia Salesiana)

A. A. 2017-2018

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, la Risposta Rilassante di Benson e alcuni tipi di autoipnosi comprese quelle usate da Milton Erickson.

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.

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: sono previste di lezione in aula con approfondimenti teorici, esercitazioni in gruppo, supervisioni in vivo, supervisioni sull'esercitazione esterna.

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.

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.

CALENDARIO

25-11-2017

16-12-2017

13-1-2018

27-1-2018

10-2-2018

24-2-2018

10-3-2018

24-3-2018

7-4-2018

21-4-2018

ORARIO

SABATO

9-13

14-18

Costo del Corso:

€ 960 i.v.a. inclusa, pagabili in due rate.

€ 790 per gli studenti regolarmente iscritti al corso di Laurea in Psicologia dell'Università Pontificia Salesiana

Sede del Corso:

Università Pontificia Salesiana
Piazza Ateneo Salesiano 1
00139 Roma

Il Corso avrà inizio il 25 Novembre 2017 ed il termine delle iscrizioni è fissato al 23 Novembre 2017.

Per informazioni e iscrizioni
segreteria.rilassamento@gmail.com

Siti web:

fse.unisal.it
psociale.altervista.org
www.rivistapiesse.it