

# **SALUTE E BENESSERE PREVENZIONE DELLA SALUTE PSICOLOGICA**

## **CORSO DI TRAINING AUTOGENO DI GRUPPO PER SUPERARE LO STRESS E ACQUISIRE BENESSERE**

**1° INCONTRO LUNEDÌ 08/11/2010 ORE 19.00-20.15**  
**PRESSO IL CENTRO "CITTA' APERTA" VIA COL MOSCHIN, 20**  
**Angolo via Felisati accanto Hotel Piave**

- Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento fisico e mentale che può essere utilizzato in ogni momento della vita quotidiana migliorando lo stile e la qualità del vivere.
- Lo stato di distensione indotto dagli esercizi produce effetti positivi che migliorano le condizioni fisiche dello stato di riposo (diminuzione insonnia), dell'autoregolazione, delle funzioni corporee, di controllo del dolore, condizioni psichiche con migliori prestazioni cognitive, con maggiore chiarezza mentale e a livello sportivo.
- Il T. A. migliora l'autodeterminazione, l'autocritica e l'autocontrollo

### **SCHEMA DEL CORSO:**

- **5 incontri di gruppo di un'ora e un quarto per imparare i 6 esercizi del Training Autogeno Somatico di J.H. Schultz e poterli praticare a livello individuale.**

### **OBIETTIVI del CORSO SUL T.A.:**

- Aiutare a vivere meglio lo stress della vita quotidiana e ad avere una visione più positiva dei problemi.
- Prevenire la sintomatologia da stress.
- Imparare a scaricare meno le tensioni sui vari organi fisici e a recuperare le proprie risorse
- rafforzare la sicurezza e fiducia in se stessi
- Il T.A. ha la funzione di far raggiungere alle persone una situazione di benessere fisico e psichico.

### **A CHI SERVE**

- Chiunque voglia imparare a stare meglio e desidera potenziare e migliorare le proprie prestazioni, sia fisiche che mentali, nel lavoro, nello sport, nella coppia, nello studio e nei rapporti con gli altri.

▪

### **METODOLOGIA**

- Attività pratica di addestramento al training autogeno e discussione

### **RESPONSABILE CORSO:**

- dr.ssa Germana Prencipe, psicologa-psicoterapeuta [www.psicologiaprencipe.it](http://www.psicologiaprencipe.it)

### **QUANDO:**

- **Ogni lunedì a partire dal 8/11/2010 al 6/12/2010**

### **COSTO:**

- €60,00 di tutto il corso in gruppo (min. 8 e max 15 pers.)

### **ISCRIZIONE ENTRO SABATO 6/11/2010**

- **PREVIO ACCORDO CON LA RESPONSABILE:** +39 347-2782388

email: [info@psicologiaprencipe.it](mailto:info@psicologiaprencipe.it)

### **DOVE:**

- **Presso Il Centro Città Aperta Via Col Moschin, 20 angolo via Felisati, accanto Hotel Piave**