

PROGETTO
SALUTE E BENESSERE
“Corso di Training Autogeno per superare lo stress”

LO SCHEMA GENERALE DEL CORSO:

- 7 incontri di gruppo di un'ora e mezza per imparare i 6 esercizi del Training Autogeno Somatico e poterli praticare a livello individuale.

CHE COS'È IL TRAINING AUTOGENO (T.A.)?

- Il Training Autogeno (T.A.) è una tecnica di rilassamento, elaborata dallo psichiatra tedesco J. H. Schultz.
- E' costituito da una serie di esercizi standard dei quali due sono i fondamentali, l'esercizio della pesantezza e quello del calore, e quattro complementari.
- Questi esercizi vengono insegnati uno alla volta, con gradualità e concatenati tra loro: ogni volta che si apprende un nuovo esercizio, questo viene preceduto dalla ripetizione di quelli precedentemente appresi, formulati progressivamente in modo sempre più sintetico.

A COSA SERVE?

- Il T.A. è considerato uno degli strumenti più validi nella gestione dello stress, della tensione muscolare e dei disturbi d'ansia.
- Il suo utilizzo è previsto, per esempio, sia a livello sportivo, agonistico, che manageriale o studentesco. Questo perché, il T.A. esercita un allenamento finalizzato a migliorare le proprie prestazioni, siano esse lavorative, sociali o artistiche, mediante la distensione (e quindi la diminuzione di una eccessiva emotività e ansia), mediante gli esercizi anticipatori (utilizzando le rappresentazioni mentali e immaginative, per esempio di contesti di gara, di discorsi pubblici o di discussioni difficili) e attraverso formule di autosuggestione tese all'aumento della propria autostima, autoefficacia e delle proprie abilità.

OBIETTIVI del CORSO:

- Aiutare a vivere meglio lo stress della vita quotidiana e ad avere una visione più positiva dei problemi.
- Prevenire la sintomatologia da stress.
- Imparare ad essere più calmi e distesi e a scaricare meno le tensioni sui vari organi
- rafforzare la sicurezza e fiducia in se stessi ad

A CHI SERVE

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

Il T.A. ha la funzione di far raggiungere alle persone una situazione di benessere fisico e psichico.

METODOLOGIA

Attività pratica di addestramento al training autogeno e discussione in gruppo.

RESPONSABILE PROGETTO:

Dr.ssa Germana Prencipe, psicologa-psicoterapeuta.

QUANDO Mercoledì orario 15.00-17 .00

DOVE: Presso lo studio in via Delle Scuole, 13 Venezia-Mestre,

Info : psicologa Germana Prencipe +39347-2782388

Vestirsi in modo comodo, meglio con tuta da ginnastica