

## 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](http://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

RELAX15 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 è specialista nel trattamento dei disturbi d'ansia e disturbi del comportamento alimentare. Si occupa dello studio e della ricerca nell'ambito del mental training, della massimizzazione della performance e della gestione dello stress. Autrice di "Tecniche mentali per il potenziamento della prestazione sportiva", "Psicologia e sport" e "Le tecniche di rilassamento"

### 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

## 15° Edizione

**Milano**

**17 e 18 novembre 2017**

SCONTO DEL 10% 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:  
- 17 novembre 2017  
- 18 novembre 2017  
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 10%**.

## 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.