

Sede delle lezioni c/o

Abbazia di Novacella - Bolzano
Via Abbazia 1, I-39040 Varna

Per INFO

Segreteria Organizzativa e Amministrativa
Contatti
Phone +39 02 83421879
Fax +39 02 83422112
segreteria@sipiss.it
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 CINT ABI 05696 CAB 01623
IBAN IT98 T 05696 01623 000003559X59

Indicare come CAUSALE
RELAX ADV e il Cognome del Partecipante

La quota comprende il materiale didattico
e i pranzi nell'Abbazia di Novacella.

* 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"

È garantita la presenza di un tutor d'aula durante le lezioni. Il tutor sarà a disposizione dei partecipanti per fornire spiegazioni e supporto organizzativo. Il materiale discusso e proiettato durante la lezione sarà inviato in formato elettronico via mail.

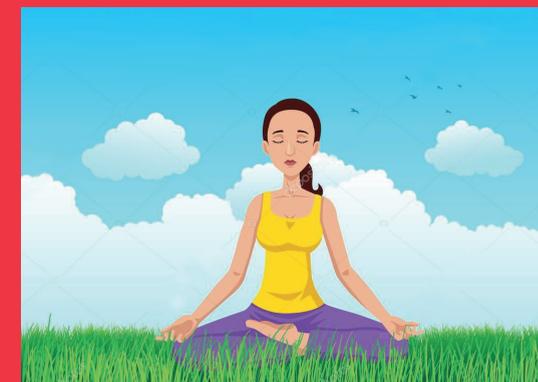
.Sipiss..

Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale

Corso di formazione specialistica

Tecniche di rilassamento avanzate

1° Edizione



Bolzano (Abbazia di Novacella)
11 e 12 maggio 2018

SCONTO DEL 10% PER LE
ISCRIZIONI MULTIPLE

Primo Giorno (10.00 - 17.00)

Introduzione alle tecniche di rilassamento

La respirazione

- respirazione toracica e addominale; i benefici di una corretta respirazione
- esercizi di respirazione attivanti, per la concentrazione e ad effetto calmante
- esercizio del breathwalking

Il training autogeno di Schultz

- introduzione e spiegazione dei sei esercizi fondamentali
- i quattro esercizi complementari

Secondo Giorno (9.30 - 16.30)

Le tecniche mindfulness

- introduzione alla mindfulness
- esercizi mindfulness sui cinque sensi
- camminata mindfulness

Le visualizzazioni

- introduzione alle visualizzazioni
- esercizi di base sulle visualizzazioni

Progettare un corso di tecniche di rilassamento

- scelta delle tecniche e degli esercizi in base al target
- gestione del momento di debriefing

Destinatari

Il corso, rivolto a professionisti già in possesso delle conoscenze di base del rilassamento, è finalizzato a fornire ai partecipanti efficaci strumenti di rilassamento fisico e mentale, che potranno essere utilizzati sia su di sé, sia nella pratica clinica.

Durata

Il corso si svolgerà nelle date del:

- 11 maggio 2018 dalle 10.00 alle 17.00
- 12 maggio 2018 dalle 9.30 alle 16.30

Costi e Modalità d'iscrizione

Il costo complessivo del corso è **290 € + IVA 22%**.

Per iscrizioni multiple, su entrambe le quote prevediamo uno **sconto del 10%**.

Per gli ex-corsisti Sipiss **sconto del 5%**.

N.B. Le offerte non sono cumulabili.

Obiettivi

Il presente corso ha l'obiettivo di approfondire e far sperimentare un ventaglio di tecniche di rilassamento derivanti da orientamenti teorici differenti.

Descrizione

Il corso avrà un carattere squisitamente esperienziale: ad ogni tecnica proposta sarà dedicato un momento di sperimentazione e un conseguente debriefing.

La prima giornata, dopo un'introduzione alle tecniche di rilassamento, si focalizzerà sul rilassamento fisico, a partire dalle tecniche di respirazione; in seguito saranno trattati gli esercizi complementari del Training Autogeno di Schultz.

La seconda giornata sarà dedicata prevalentemente alle tecniche di rilassamento mentali. In particolare, saranno affrontati esercizi di rilassamento di derivazione mindfulness e saranno presentate alcune tecniche di visualizzazione propedeutiche al rilassamento.

Al termine del corso i partecipanti riceveranno, oltre all'attestato di partecipazione, il materiale utilizzato nel corso delle due giornate e le schede degli esercizi affrontati.