

# .Sipiss..

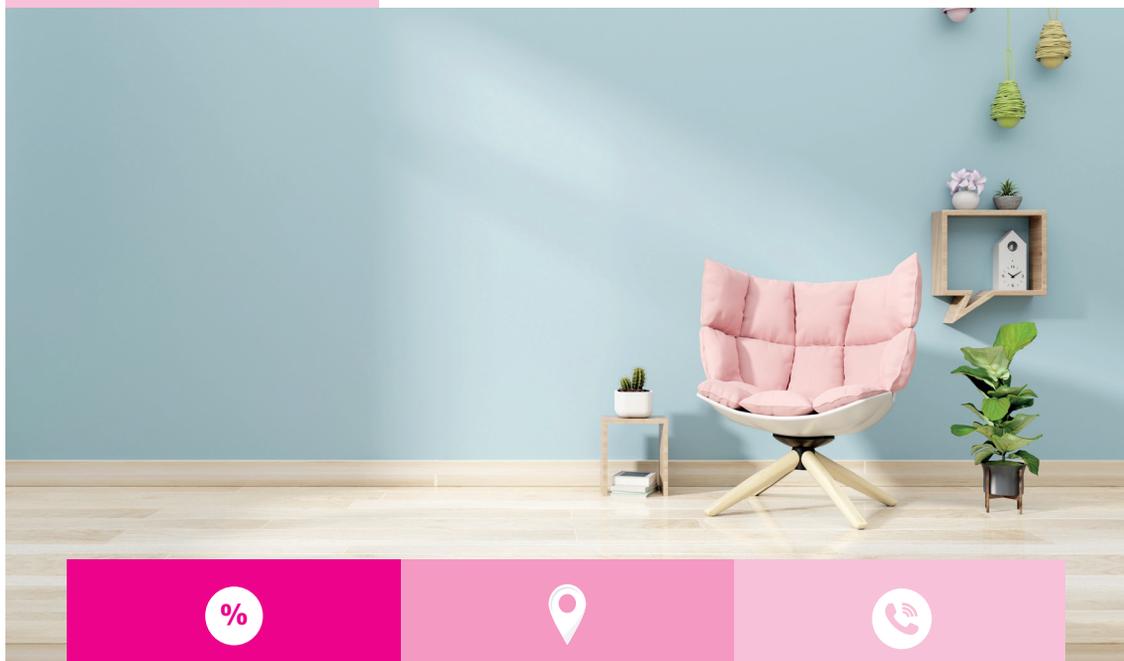
**CORSO ESPERIENZIALE**

## **LE TECNICHE DI RILASSAMENTO**

**23° EDIZIONE**

**16-17 ottobre 2020**

*Orari del corso: 9.30 - 17.00*



### **SCONTI**

- Ex-corsisti sconto 5%
- Con iscrizioni multiple sconto del 5%



### **MILANO**

c/o Sede SIPISS  
Via Antonio Kramer, 21



### **SIPISS**

Per iscrizioni e informazioni:  
Tel. 02 83421879  
e-mail: [segreteria@sipiss.it](mailto:segreteria@sipiss.it)

### **CONTATTACI**

Via Antonio Kramer, 21 - 20129 Milano  
Email: [segreteria@sipiss.it](mailto:segreteria@sipiss.it) - [www.sipiss.it](http://www.sipiss.it)

## OBIETTIVI

Le tecniche di rilassamento sono un importante strumento per intervenire sull'unità soma-psiche 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.

## DESTINATARI

Il corso è rivolto a psicologi, psicoterapeuti, medici, osteopati e fisioterapisti che vogliono approfondire la tematica del rilassamento e delle diverse tecniche.

## PROGRAMMA FORMATIVO

- Significato e obiettivi del rilassamento.
- Basi psicofisiologiche del rilassamento.
- Il setting del rilassamento.
- Gli ambiti del rilassamento (clinico, sportivo, lavorativo).
- 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 per la promozione del rilassamento.
- Progetti di intervento e applicabilità delle tecniche di rilassamento.
- Prospettive di integrazione delle tecniche di rilassamento.

## DOCENTE

### Valentina Penati

Psicologa-psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo-costruttivista è specialista del trattamento dei disturbi del comportamento alimentare e dei disturbi d'ansia. Nel campo del benessere, promuove l'utilizzo delle tecniche di rilassamento e mindfulness come strumento dedicato a chi sta bene e vuole stare ancora meglio.

In ambito sportivo si occupa dello studio e della ricerca nell'ambito del mental training, della massimizzazione della performance sportiva e della gestione dell'ansia pre gara.

Il focus della sua attività è la prestazione nelle sue diverse forme, sia essa lavorativa, sportiva, artistica o di adattamento alle fasi di vita.

Autrice di **"Tecniche mentali per il potenziamento della prestazione sportiva"**, **"Psicologia e sport"** e **"Le tecniche di rilassamento"** per Edizioni FS.

## MATERIALE DIDATTICO

A tutti i partecipanti verrà consegnata una copia del libro **"Le tecniche di rilassamento"** di Valentina Penati (2013) Edizioni FS.



## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

La quota di iscrizione è di **280 € + 22% IVA**.

Per iscrizioni di più persone sconto del 5% su tutte le quote.

Per chi ha già partecipato a un corso SIPISS, sconto del 5%.

La quota di partecipazione verrà rimborsata unicamente per disdette comunicate entro 15 giorni dalla data del corso.

.Sipiss..