



Formazione e Ricerca in Psicoterapia Autogena

www.divenire.net

Corso Operatore di Training Autogeno di Base Programma 2016

Primo week end

sabato 9.00-10.55 Parte teorica

Radici storiche e nascita del training autogeno.

Dal metodo frazionato di O. Vogt all'unità organismica (ipnosi e autogenia)

Fenomenologia dell'auto- rilassamento (Autogenes Training Grundprinzip)

Ideoplasia: dall'immaginazione alla realtà

La Ritualità autogena modalità di esecuzione (posture, protocollo e comportamento).

10,55-11,05 (break)

11,05 -13.00 Parte pratica

L'ascolto consapevole (esercitazioni pratiche verso l'autogenia)

Esercizio di Inizio o di " Iniziazione" al Training Autogeno.

Il processo di Introversione Autogena (Orientamento al Sentire Corporeo)

L'autogenia nella routine quotidiana (cibo in consapevolezza).

13.00-14.00 Pausa Pranzo

14,00-16,40 Parte Pratica

L'esperienza della calma: dall'atteggiamento di calma allo stato di calma..

Il concetto di formule standard.

Programma, progetto e percorso delle esercitazioni.

16,40 – 16,50 Break

16,50 -19.00 Parte teorica

La coscienza e le neuroscienze.

Mappe degli stati di Coscienza

Induzione dello stato alterato di coscienza (A.S.C.I.).

Emisferi cerebrali – tipi di onde.

Domenica 9.00.-10,55 Parte Pratica

Report dei protocolli: Condivisione esercitazioni a casa.

Il primo esercizio: La pesantezza (il braccio strumentale).

10,55-11,05 Break

11,05-13.00 Parte teorica

Simbologia della pesantezza. Fenomeni psicosomatici e deflussi autogeni

IL processo concentrativo (motivazione, attenzione, allenamento, atteggiamento)

Aspetti fisiologici dello stato autogeno (Respiro, cuore, tono muscolare, circolazione, pressione e metabolismi) e soggettivi (tono affettivo).

Esercitazione di altri stati di coscienza autogeni

13.00 -14.00 Pausa Pranzo

14.00-16.00 Parte Pratica

Generalizzazione della pesantezza (che cos'è il processo di generalizzazione).

16,40 -16.50 Break

16,50 – 19.00 Parte teorica

Autogenia, ed Eterogenia

La neurofenomenologia, il fenomeno emergente e le metodologie in prima persona.

Structural Coupling e Autopoiesi

Diversi tipi di concentrazione passiva e diversi stadi autogeni.

Secondo week end

sabato 9.00-10.55 Parte pratica

Condivisione delle esercitazioni e dell'allenamento a casa.

Il secondo esercizio: Il calore (braccio strumentale).

10,55 - 11.05 Break

11.05 -13.00 Parte teorica

Applicazione del T.A. nei settori clinici,

Attività mentale durante gli esercizi e fenomenologia delle scariche autogene,

13.00 – 14.00 Pausa Pranzo

14.00-16.40 Parte pratica

Generalizzazione del calore.

Il T.A.Group, Quale orientamento di conduzione.

Esercitazione pratica.

16,40 – 16.50 Break

16,50 - 19.00 Parte teorica

La simbologia del calore e sue espressioni. La preparazione al parto.

L'impiego del T.A. nell'educazione, nella scuola e come aspetto ludico formativo.

Il training autogeno nello sport, nel lavoro e negli altri ambiti non clinici.

Domenica 9.00-10.55 Parte Pratica

Condivisioni degli esercizi a casa.

Primo esercizio complementare: esercizio del cuore.

10.55.- 11.00 Break

11.05 . 13.00 Parte teorica

Simbologia e manifestazioni cardiache (nevrosi cardiaca, infarto del miocardio, pressione sanguigna alta o bassa).

13.00-14.00 Pausa Pranzo

14.00-16.40 Parte pratica

Secondo esercizio complementare: il respiro.

Il respiro nelle varie proposte contemplative Simulate

16,40 16,50 Break

16,50 – 19.00 Parte teorica

Simbologia e sintomi delle vie respiratorie (raffreddore da fieno, tosse, asma).

Come affrontare le difficoltà relative all'esercizio del respiro.

Terzo week end

sabato 9.00 -10,40 Parte pratica

Condivisione degli esercizi a casa.

Terzo esercizio complementare: Il plesso solare.

10,55 -11,00 Break

11,00 -13.00 Parte teorica

Simbologia del plesso solare (metabolismo gastroenterico, gastrite, ulcera).

Esercitazioni di simulate e approfondimenti.

13.00 – 14.00 Pausa Pranzo

14.00-16,40 Parte pratica

Gli Space-Exercises.

Metodologie di W. Luthé

16,40 -16,50 Break

16,50 19.00 Parte teorica

Disturbi psicosomatici e problematiche nevrotiche con il T.A.

Osservazioni pratiche sugli esercizi di W. Luthé.

Raccolta dei dati anamnestici, indicazioni, limitazioni e difficoltà e gestione dei “sintomi autogeni” nella pratica degli esercizi.

Domenica 9.00-10,55 Parte pratica

Condivisione degli esercizi fatti a casa.

Quarto esercizio complementare: fronte fresca.

10,55 -11.00 Break

11.00 13.00 Parte teorica

Simbologia della fronte fresca (emicranie muscolo tensive, confusione mentale).

Presentazione del training autogeno superiore nei suoi diversi orientamenti.

La consapevolezza come apertura e transizione al valore.

13.00-14.00 Pausa Pranzo

14.00-16.40 Parte Pratica

Esercitazione completa dell'unità psicocorporea.

16,40 19.00 Parte Teorica

Applicazioni di formule intenzionali o specifiche. (F.I.S e F.O.S)

Abreazione, Neutralizzazione e sviluppi delle tecniche autogene.

Anamnesi e trattamento dati sensibili Simulate.

Si precisa che le restanti 6 ore di corso sono realizzate con testi da approfondire in modalità “A distanza” e inviati via mail con materiale in formato elettronico in PDF e con particolare riferimento al Testo “Le metodologie autogene Edizioni ETI Torino, 2016.

Attestati e Certificazioni

Progetto Divenire è riconosciuto come Centro per l'abilitazione ed iscrizione all'albo europeo E.C.A.A.T. ed all'albo italiano I.C.S.A.T. Registri internazionali degli operatori del settore.

Le ore di formazione vengono anche riconosciute come credito formativo presso l'I.S.A.T.AP.

(Società internazionale di Training Autogeno e Psicoterapia Autogena) di recente costituzione (Settembre 2014) con sede a Madrid di cui fanno parte diverse scuole europee ed internazionali.

Preparazione esami

Il candidato che vuole iscriversi all'albo dovrà presentare un proprio elaborato scritto con due casi trattati con il T.A. Questo avverrà mediante una supervisione individuale o collettiva con un Didatta che stabilirà in base alla formazione professionale del candidato un minimo di due incontri non inclusi nella quota di iscrizione.