**TRAINING AUTOGENO – Corso di qualifica Operatore Clinico di Training Autogeno**

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 42

Attestato: Operatore Clinico di Training Autogeno

Destinatari: Psicologi, Medici, Psicologi Psicoterapeuti (o Specializzandi), Medici specializzati (o Specializzandi) in Psichiatria e Neurologia, studenti della facoltà di Psicologia

Modalità di erogazione: webinar

Presentazione del Master:

Fin da quando nel 1932 Johannes Heinrich Schultz, medico psichiatra berlinese, pubblicò la sua monografia Das Autogene Training, questo allenamento psicofisiologico ha avuto un crescente successo, tanto da divenire una delle tecniche più conosciute e diffuse in tutto il mondo, sia in campo medico, psicoterapeutico, che psicopedagogico e sportivo. La sua divulgazione in Italia possiamo dire abbia avuto inizio nel 1968 con la prima traduzione e la pubblicazione, a cura di Beppe Crosa per Feltrinelli, delle due principali opere di Schultz.

Tramite la pratica del training autogeno si possono ottenere risultati sorprendenti sul controllo dello stress e dell'ansia al fine di raggiungere una generale riduzione della tensione emotiva e ottimizzare il recupero delle energie. Il training autogeno è utile nella cura di insonnia, emicrania, ipertensione, attacchi di panico e in generale in tutte quelle patologie in cui l'aspetto psicosomatico è rilevante. Il training autogeno è applicabile anche in altri contesti, come quello sportivo per esempio, perché favorisce una migliore gestione delle risorse e migliora la capacità di concentrazione, favorendo il raggiungimento di migliori risultati. È uno strumento di conoscenza di sé che avviene in modo spontaneo e personale, grazie ad un piacevole allenamento all'ascolto del proprio corso, inteso come insieme inscindibile di pensiero e fisicità.

SBOCCHI LAVORATIVI

Al termine del Master il partecipante potrà organizzare gruppi di Training Autogeno in ambito pubblico e privato.

Il training autogeno è un'importante tecnica di rilassamento in ambito clinico e utile strumento di integrazione nella pratica clinica in psicoterapia e nella psicologia del benessere.

Calendario:

10-11-24-25 giugno 2024.

Contatti:

Mail: info@psicologilombardia.it

Link al corso: [Training Autogeno - Corso di qualifica Operatore Clinico di Training Autogeno (psicologilombardia.it)](https://www.psicologilombardia.it/formazione/training-autogeno)