

# TRAINING AUTOGENO DI BASE

DOTT.SSA LINA ISARDI FIRENZE lina.isardi@unifi.it

**Corso di Formazione  
Teorico Pratico di**

**TRAINING AUTOGENO DI BASE**

informazioni ed iscrizioni  
055.483395 dopo le ore 21  
Cell. 339.8097029

e-mail: lina.isardi@unifi.it  
www.ifefromm.it

**ISCRIZIONI APERTE FINO  
AL 31 GENNAIO 2010**

*Corso, materiale  
didattico e coffee break*  
EURO 650,00

## Calendario

Il corso si terrà a Firenze presso Villa Guicciardini – Spazio Eventi Culturali in via delle Panche, 79 o in Via A. Tavanti, 20.

Il corso si terrà nei giorni sabato 6 e domenica 7 febbraio 2010 dalle ore 9 alle ore 19 e proseguirà sabato 13 e domenica 14 febbraio con lo stesso orario.

## Destinatari

Il corso è rivolto a Psicologi, Medici, Specializzandi, Tirocinanti, Laureandi.

**Ai partecipanti verrà rilasciato un  
Attestato di Frequenza ed Operatore  
di Training Autogeno di base**

**Corso di Formazione  
Teorico Pratico di**

**TRAINING AUTOGENO DI BASE**

## Dott. Lina Isardi

PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA  
SPECIALISTA IN PSICOLOGIA CLINICA  
SPECIALISTA IN PSICOTERAPIA  
DOCENTE DI PSICOLOGIA  
UNIVERSITÀ DI FIRENZE  
DIDATTA - SUPERVISORE  
DEL TRAINING AUTOGENO

Via Angiolo Tavanti, 20 – 50134

**FIRENZE**

Tel. 055 483395

Cell. 339 8097029

e-mail: lina.isardi@unifi.it

## Obiettivi

*Per descrivere in cosa consiste questa tecnica è opportuno partire dal significato stesso delle due parole, "Training" ed "Autogeno".*

*Tra le tecniche di rilassamento il Training Autogeno di Schultz si presenta tra le più elettive perché interessa il corpo nella sua immediatezza e completezza.*

Per Training si intende "allenamento" nel senso di apprendimento graduale e sistematico dei sei esercizi standard con lo scopo di produrre modificazioni spontanee a livello muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neuro vegetativo e dello stato di coscienza.

"Autogeno" significa "che si genera da sé": ciò lo differenzia dall'ipnosi in quanto non eterodiretto.

*L'allenamento continuo dei sei esercizi standard, la riappropriazione del proprio vissuto corporeo e delle sensazioni ad esso legate, producono insieme al particolare tipo di rapporto che si instaura con l'operatore, uno stato di benessere con recupero delle energie, sia dal punto di vista psichico che fisico.*

Obiettivo quindi di questo corso di formazione è quello di dare a Medici e Psicologi uno strumento in più per il proprio lavoro oltre a fare un'esperienza personale di notevole importanza.

## Metodologia Didattica

Questa iniziativa, a numero di partecipanti limitato, si propone una didattica attiva: oltre ad una parte teorica verrà dato ampio spazio alle esercitazioni, alle simulate ed a momenti esperienziali per favorire la partecipazione ed il coinvolgimento del gruppo.

## Contenuti del Corso

La Psicoterapia Autogena:

### Storia e sviluppo

Il Training Autogeno di I. H. Schultz Neurofisiologia dello stato autogeno

La concentrazione passiva

Prospettazione teorico - pratica dei sei esercizi somatici (Ciclo Inferiore)

pesantezza, calore, cuore, respiro, plesso solare e fronte fresca

### Le applicazioni del T.A. nei settori:

- Clinici (con particolare riguardo alla psicoterapia)
- Non clinici (educazione, sport, lavoro)
- In campi particolari
  - (psicoprofilassi autogena alla maternità, età evolutiva, adolescenza)
  - Gruppi

### Il protocollo ed il suo uso terapeutico

Transfert e controtransfert nel T.A. somatico

Il Training Autogeno come tecnica di "coprimento" e di "scoprimento"

### Indicazioni e controindicazioni

Le tecniche della Modificazione Autogena

La tecnica del "doppio binario" di E. Kretschmer

**Simulate:** verranno privilegiate le esercitazioni pratiche, es. primo incontro Terapeuta/Paziente e conduzione sedute.