

## **“Master in tecniche di rilassamento e psicoterapiche integrate”**

### **PROGRAMMA**

#### **DATA 1° incontro: 8 marzo 2014, sabato**

ORARIO: 10.00 -18.00

DOCENTI: Foglia Manzillo Maria Cristina/N.Nasti

#### **TITOLO GENERALE DELLA LEZIONE: LA TECNICA DI RILASSAMENTO DI JACOBSON – PRIMA PARTE**

##### **A LEZIONE MAGISTRALE**

10.00-11.15: Analisi delle conoscenze sulle tecniche di rilassamento e sulle aspettative inerenti al corso. Chiarimenti su orari delle lezioni, entrata ed uscita dall’aula, materiale fornito per studio ed altro.

##### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA’ PRATICHE E TECNICHE**

11.30-13.30: Somministrazione questionario STAY –Y E COPE. Introduzione alle tecniche di rilassamento.

##### **A LEZIONE MAGISTRALE**

14.30 – 16.15 Presentazione della tecnica RMP di Jacobson. Tensione e distensione muscolare.

##### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA’ PRATICHE E TECNICHE**

16.30 -18.00: Esecuzione di gruppo degli esercizi della tecnica di Jacobson. Gestione del gruppo.

---

#### **TITOLO GENERALE DELLA LEZIONE: LA TECNICA DI RILASSAMENTO DI JACOBSON (SECONDA PARTE) E L’ASSESSMENT PSICOFISIOLOGICO**

#### **DATA 2° incontro: 29 marzo 2014, sabato**

ORARIO: 10.00-18:00

DOCENTI:

Foglia Manzillo Maria Cristina (10.00 -13.30)

Nasti Nunzio (14.30-18.00)

##### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA’ PRATICHE E TECNICHE**

10.00-11.15: Esecuzione di gruppo degli esercizi della tecnica di Jacobson e commento riguardo all’andamento dell’esercizio in aula e di quelli svolti a casa durante il mese. Gestione del gruppo.

##### **A LEZIONE MAGISTRALE**

11.30– 12.30: Utilizzo del Jacobson con i vantaggi e gli svantaggi rispetto al TA (Training Autogeno). Introduzione alla psiconeuroendocrinoimmunologia (modello PNEI). Sistema Nervoso Centrale e Sistema Nervoso Periferico.

##### **G LAVORO A PICCOLI GRUPPI SU PROBLEMI E CASI CLINICI IN SEDUTA PLENARIA**

12.30 -13.30: Caso clinico.

##### **A LEZIONE MAGISTRALE**

14.30-16.15: Introduzione al modello multidimensionale cognitivo –comportamentale. Il modello dell’analisi funzionale ABC. L’assessment centrato sulle tecniche di rilassamento con relativi questionari strutturati e semi-strutturati.

##### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA’ PRATICHE E TECNICHE**

16.30- 18.00: Esecuzione di gruppo degli esercizi della tecnica di Jacobson e commento riguardo all’andamento dell’esercizio in aula e di quelli svolti a casa. Gestione del gruppo.

---

#### **TITOLO GENERALE DELLA LEZIONE: IL TRAINING AUTOGENO – PRIMA PARTE**

#### **DATA 3° incontro: 12 aprile 2014, sabato**

ORARIO: 10.00-18:00

DOCENTE:

Cathia Aldeghi

##### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA’ PRATICHE E TECNICHE**

10.00 -11.15: Esecuzione di gruppo degli esercizi della tecnica di Jacobson e commento riguardo all’andamento

dell'esercizio in aula e di quelli svolti a casa durante il mese. Gestione del gruppo.

#### **A LEZIONE MAGISTRALE**

11.30 – 12.30: Training Autogeno di J. H. Schultz: esercizio del ciclo inferiore (pesantezza). Principio ideomotorio di Carpenter ed ideoplasia di Forel. Uso delle immagini e degli espedienti per facilitare la riuscita dell'esercizio.

#### **G LAVORO A PICCOLI GRUPPI SU PROBLEMI E CASI CLINICI IN SEDUTA PLENARIA**

12.30 -13.30: Caso clinico.

#### **A LEZIONE MAGISTRALE**

14.30-16.15: Indicazioni e controindicazioni del Training Autogeno. Tipi di concentrazione e problemi di concentrazione. Espedienti concentrativi.

#### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE E TECNICHE**

16.30- 18.00 H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE E TECNICHE del primo esercizio del T.A.: la pesantezza. Esecuzione dell'esercizio della pesantezza in gruppo. Gestione del gruppo.

---

### **TITOLO GENERALE DELLA LEZIONE: IL TRAINING AUTOGENO - SECONDA PARTE**

#### **DATA 4° incontro: 10 maggio 2014, sabato**

ORARIO: 10.00-18:00

DOCENTI:

Foglia Manzillo Maria Cristina (10.00 -13.30)

Nasti Nunzio (14.30-18.00)

#### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE E TECNICHE**

10-11.15: Esecuzione di gruppo dell'esercizio della pesantezza e commento riguardo all'andamento dell'esercizio in aula e di quelli svolti a casa durante il mese. Gestione del gruppo.

#### **A LEZIONE MAGISTRALE**

11.30- 12.30: La base fisiologica dell'esercizio della pesantezza: neurofisiologia della contrazione muscolare.

#### **G LAVORO A PICCOLI GRUPPI SU PROBLEMI E CASI CLINICI IN SEDUTA PLENARIA**

12.30 -13.30: Caso clinico

#### **A LEZIONE MAGISTRALE**

14.30-15.30: Training Autogeno di J. H. Schultz: esercizio del ciclo inferiore (calore). Uso delle immagini ed espedienti per facilitare l'esercizio.

#### **I ROLE-PLAYING**

15.30 -16.15: Role-playing a coppie (per assessment centrato sulle tecniche di rilassamento).

#### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE E TECNICHE**

16.30-18.00: Esecuzione degli esercizi della pesantezza e del calore in gruppo. Gestione del gruppo.

---

### **TITOLO GENERALE DELLA LEZIONE: IL TRAINING AUTOGENO - TERZA PARTE**

#### **DATA 5° incontro: 31 maggio 2014, sabato**

ORARIO: 10.00-18:00

DOCENTI:

Foglia Manzillo Maria Cristina (10.00 -13.30)

Nasti Nunzio (14.30-18.00)

#### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE E TECNICHE**

10-11.15: Esecuzione di gruppo dell'esercizio della pesantezza e del calore e commento riguardo all'andamento dell'esercizio in aula e di quelli svolti a casa durante il mese. Gestione del gruppo. Rilevazione psicofisiologica con biofeedback ad un allievo.

#### **A LEZIONE MAGISTRALE**

11.30- 12.30: Principi di termoregolazione corporea e fisiologia dell'apparato circolatorio.

#### **G LAVORO A PICCOLI GRUPPI SU PROBLEMI E CASI CLINICI IN SEDUTA PLENARIA**

12.30 -13.30: Caso clinico.

#### **A LEZIONE MAGISTRALE**

14.30-15.30: Training Autogeno di J. H. Schultz: esercizi del ciclo inferiore (respiro e cuore). Uso delle immagini ed

espedienti per facilitare l'esercizio.

#### **I ROLE-PLAYING**

15.30 -16.15: Role-playing a coppie (per assessment centrato sulle tecniche di rilassamento).

#### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE E TECNICHE**

16.30-18.00: Esecuzione degli esercizi della pesantezza, del calore, del respiro e del cuore in gruppo. Gestione del gruppo. Rilevazione psicofisiologica con biofeedback ad un allievo.

---

### **TITOLO GENERALE DELLA LEZIONE: IL TRAINING AUTOGENO – QUARTA PARTE**

#### **DATA 6° incontro: 5 luglio 2014, sabato**

ORARIO: 10.00-18:00

DOCENTI:

Foglia Manzillo Maria Cristina (10.00 -13.30)

Nasti Nunzio (14.30-18.00)

#### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE E TECNICHE**

10-11.15: Esecuzione di gruppo dell'esercizio della pesantezza, del calore, del respiro e del cuore e commento riguardo all'andamento dell'esercizio in aula e di quelli svolti a casa durante il mese. Gestione del gruppo. Rilevazione psicofisiologica con biofeedback ad un allievo.

#### **A LEZIONE MAGISTRALE**

11.30- 12.30: Principi di funzionamento di alcuni organi alla base del rilassamento: cuore ed apparato respiratorio. La respirazione: i polmoni, la gabbia toracica ed i muscoli associati. La fisiologia cardiaca.

#### **G LAVORO A PICCOLI GRUPPI SU PROBLEMI E CASI CLINICI IN SEDUTA PLENARIA**

12.30 -13.30: Caso clinico.

#### **A LEZIONE MAGISTRALE**

14.30-16.15: Training Autogeno di J. H. Schultz: esercizi del ciclo inferiore (plesso solare, fronte fresca, viso, occhi e spalle). Uso delle immagini ed espedienti per facilitare l'esercizio.

#### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE E TECNICHE**

16.30-18.00: Esecuzione degli esercizi della pesantezza, del calore, del respiro, del cuore, del plesso solare, della fronte fresca, del viso, degli occhi e delle spalle in gruppo. Gestione del gruppo. Rilevazione psicofisiologica con biofeedback ad un allievo.

---

### **TITOLO GENERALE DELLA LEZIONE: IL TRAINING AUTOGENO – QUINTA PARTE ED IL BIOFEEDBACK - PRIMA PARTE**

#### **DATA 7° incontro: 6 settembre 2014, sabato**

ORARIO: 10.00-18:00

DOCENTI:

Foglia Manzillo Maria Cristina (10.00 -13.30)

Nasti Nunzio (14.30-18.00)

#### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE E TECNICHE**

10-11.15: Esecuzione di gruppo dell'esercizio della pesantezza, del calore, del respiro, del cuore, del plesso solare, del viso, degli occhi e delle spalle e commento riguardo all'andamento dell'esercizio in aula e di quelli svolti a casa. Gestione del gruppo. Rilevazione psicofisiologica con biofeedback ad un allievo.

#### **A LEZIONE MAGISTRALE**

11.30- 12.30: L'apparato gastrointestinale: principi di funzionamento. Elementi anatomo-fisiologici per la comprensione degli esercizi degli occhi, del volto, delle spalle-nuca.

#### **G LAVORO A PICCOLI GRUPPI SU PROBLEMI E CASI CLINICI IN SEDUTA PLENARIA**

12.30-13.30: Caso clinico.

#### **A LEZIONE MAGISTRALE**

14.30-16.15: Biofeedback. Principali parametri adoperati: elettromiografia, battito cardiaco, temperatura periferica, conduttanza cutanea. Il biofeedback come strumento di rilevazione e di assessment psicofisiologico.

#### **H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE E TECNICHE**

16.30-18.00: Esecuzione degli esercizi della pesantezza, del calore, del respiro, del cuore, del plesso solare, del viso, degli occhi e delle spalle in gruppo. Gestione del gruppo. Rilevazione psicofisiologica con biofeedback ad un allievo.

**TITOLO GENERALE DELLA LEZIONE: IL TRAINING AUTOGENO – SESTA PARTE ED IL BIOFEEDBACK – SECONDA PARTE**

---

**DATA 8° incontro: 4 ottobre 2014, sabato**

ORARIO: 10.00-18:00

DOCENTI:

Foglia Manzillo Maria Cristina (10.00 -13.30)

Nasti Nunzio (14.30-18.00)

**H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE E TECNICHE**

10-11.15: Esecuzione di gruppo dell'esercizio della pesantezza, del calore, del respiro, del cuore, del plesso solare, del viso, degli occhi e delle spalle e commento riguardo all'andamento dell'esercizio in aula e di quelli svolti a casa durante il mese. Gestione del gruppo. Rilevazione psicofisiologica con biofeedback ad un allievo.

**A LEZIONE MAGISTRALE**

11.30- 12.30: Biofeedback. Spiegazione dei principali parametri adoperati: elettromiografia, battito cardiaco, temperatura periferica, conduttanza cutanea. Il biofeedback come strumento terapeutico.

**G LAVORO A PICCOLI GRUPPI SU PROBLEMI E CASI CLINICI IN SEDUTA PLENARIA**

12.30 -13.30: Caso clinico.

**A LEZIONE MAGISTRALE**

14.30-16.15: Introduzione alle tecniche immaginative e di ristrutturazione cognitiva: gli esercizi di proponimento del Training Autogeno.

**H ESECUZIONE DIRETTA DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE E TECNICHE**

16.30-18.00: Esecuzione degli esercizi della pesantezza, del calore, del respiro, del cuore, del plesso solare, del viso, degli occhi e delle spalle in gruppo. Gestione del gruppo. Rilevazione psicofisiologica con biofeedback ad un allievo.

**ORARIO: 18.00 -19.00 Questionario ecm**

## RAZIONALE

Partecipare a questo corso significa acquisire tecniche applicate con ottimi risultati in vari ambiti della psicologia (in particolare settore clinico, benessere, sport, lavoro) e utilizzate in tutti i principali orientamenti psicologici (per esempio: approccio cognitivo-comportamentale, sistemico-relazionale, psicoanalisi, umanistico).

Proiettarsi verso il futuro professionale: la psicologia è integrazione tra gli approcci psicologici e le neuroscienze .