

## **PROGRAMMA**

**Modulo 1 : Storia e Antropologia dell'influenzamento psichico, Programmazione e Progettazione del lavoro, Neuroscienze e T.A. (20 ore)**

**Nuclei tematici fondamentali**

- Radice storiche e nascita del t.a.
- Fenomenologia dell'autorilassamento.
- La metodologia autogena, un percorso di apprendimento, obiettivi a breve e lungo termine, gestione delle esercitazioni
- La coscienza nelle neuroscienze, Mappe degli stati di coscienza, Sistemi ergotropico e trofotropico.
- La neurofenomenologia (il fenomeno emergente e le metodologie in prima persona)

**Obiettivi formativi**

- Individuare e descrivere i fenomeni dell'autogenia.
- Saper distinguere un processo autogeno da uno eterogeno.
- Conoscere le caratteristiche fondamentali della ritualità autogena e i suoi principi bionomici.
- Descrivere il numero degli incontri standard per l'apprendimento del t.a. e sue evoluzioni.
- Saper descrivere il ruolo e il compito dell'operatore di training autogeno di base come figura professionale clinica e non clinica.
- Saper distinguere uno stato di coscienza amplificato autogeno da altri stati di coscienza.

**Modulo 2: Psicodinamica del processo autogeno, Le applicazioni in campo clinico e non clinico, La psicoterapia autogena. (30 ore)**

**Nuclei tematici fondamentali**

- I diversi tipi di concentrazione attiva e passiva. I diversi stadi del percorso autogeno.
- Elementi costitutivi del processo autogeno.
- Questionario anamnestico e questionario di apprendimento.
- Il T.A. in gruppo, nel parto, con gli anziani, in campo educativo e scolastico.
- Disturbi psicosomatici e problematiche nevrotiche con il T.A.
- L'impiego della tecnica come aspetto ludico formativo e nello sport.
- Il T.A. nel lavoro e nella gestione delle situazioni di emergenza.

**Obiettivi formativi**

- Saper proporre e utilizzare questionari e strumenti di valutazione dell'apprendimento della tecnica autogena.
- Realizzare azioni e progetti ludici ed educativi in diversi ambienti sociali (minori, diversamente abili e anziani).
- Riconoscere sintomi psicosomatici influenzabili con il t.a. e sintomi autogeni che scaturiscono dalla tecnica.
- Realizzare programmi di lavoro per sportivi, atleti e ambienti di lavoro.

**Modulo 3 trasversale Laboratorio di esercitazioni autogene. (20 con un minimo di 10)**

**Nuclei tematici fondamentali**

- Esercitazioni pratiche di propriocezione corporea. (Ascolto consapevole)
- L'autogenia nella routine quotidiana ed Esperienza della calma.

- Documentare con il protocollo gli esercizi.
- La condivisione in gruppo delle esercitazioni.
- Esercizi fondamentali (pesantezza e calore) ed esercizi complementari (cuore, respiro, plesso solare e fronte fresca).

#### Obiettivi formativi

- Acquisizione dell'orientamento all'ascolto corporeo e della fenomenologia del Sentire.
- Capacità di trasmettere con esemplificazioni l'esperienza della presenza mentale e le diverse tipologie di influenzamento psichico.
- Saper dimostrare il valore del protocollo come un documento funzionale delle esercitazioni.
- Saper organizzare esercitazioni in gruppo sui diversi esercizi standard.