

# GRUPPI DI RILASSAMENTO E IMMAGINAZIONE GUIDATA

10 incontri - 15 ore

a partire dal 19 febbraio 2020



## Informazioni generali

### Descrizione

Gruppo esperienziale di rilassamento ed immaginazione guidata basato sull'utilizzo di tecniche percettive, immaginative ed integrate, basato su di un percorso progressivo che partirà da esercizi base di rilassamento e visualizzazione per poi giungere a tecniche più articolate e complete.

### Obiettivi

Il gruppo si propone di migliorare il benessere individuale e la capacità di risposta allo stress da parte dei partecipanti, attraverso il raggiungimento dei seguenti obiettivi specifici:

- Conoscere il proprio corpo e le sue sensazioni
- Conoscere i diversi tipi di respirazione ed il loro effetto sulla mente
- Utilizzare il respiro per calmarsi e tranquillizzarsi
- Stimolare le capacità di ascolto e concentrazione attraverso il rilassamento
- Favorire il rilassamento muscolare
- Ridurre la tensione fisica e mentale
- Riattivare le capacità immaginative
- Utilizzare l'immaginazione positiva
- Facilitare il rilassamento attraverso i sensi
- Facilitare l'espressione di sé
- Affrontare con successo lo stress stimolando un'immagine positiva di sé

### Destinatari

Il gruppo è rivolto a persone interessate ad avvicinarsi al mondo del rilassamento, sia come prima esperienza sia già impegnate in un percorso terapeutico.

### Organizzazione

Il gruppo si articola in 10 incontri a cadenza settimanale e della durata di 1 ora e 30 minuti circa.

Il gruppo si terrà il mercoledì sera a partire dalle ore 21.00 presso la sede di Scuola di Psicoterapia Comparata - Viale Gramsci 22, Firenze

Al fine di rendere efficace quanto appreso in gruppo, ai partecipanti sarà chiesto di praticare le tecniche apprese anche a casa o in luoghi sufficientemente adeguati al rilassamento.

### Investimento economico

Il gruppo ha un costo pari a € 180,00.

## Conduttore

**Marco Ciapetti**

Psicologo, (abilitazione 7854), orientatore e formatore.

Esperto di Intelligenza Emotiva e gestione delle emozioni, comunicazione non verbale e linguaggio del corpo, tecniche di rilassamento. Si occupa di consulenza, sostegno psicologico, formazione e orientamento.

Laureato in Psicologia Clinica presso l'Università degli Studi di Firenze, ha un Master in Analisi scientifica del comportamento non verbale. Ha collaborato con: Istituto *Lorenzo de' Medici* (FI), PER Lab, Laboratorio di Psicologia, Emozioni & Ricerca, spin off dell'Università di Firenze in partnership con la Yale University (USA), Croce Rossa.

Esperienza in campo clinico (ha maturato esperienza nel settore della psichiatria e nel sostegno psicologico presso USL di Firenze e Scandicci e presso la SOD di alcolologia dell'ospedale di Careggi), scolastico e lavorativo. Conduttore di gruppi di Rilassamento ed Immaginazione ed itinerari individuali formativi su Intelligenza Emotiva, gestione delle emozioni.