

# TECNICHE DI RILASSAMENTO INTEGRATE

e loro utilizzo in ambito clinico e sanitario

32 ore - riservato a **operatori dell'area sanitaria**

settembre -dicembre 2023



## Informazioni generali

### Descrizione

Corso teorico/pratico di tecniche di rilassamento integrate

### Obiettivi

Il corso intende fornire gli elementi di base necessari per acquisire competenze specifiche in ambito di tecniche di rilassamento, all'interno di una cornice teorica di riferimento comparata dove poter comprendere differenze e punti di incontro tra le varie tecniche.

Le tecniche di rilassamento, nelle varie declinazioni, sono strumenti utili in vari contesti sanitari: dall'applicazione al singolo e ai gruppi per mantenere e migliorare la propria qualità di vita, all'utilizzo in ambito sanitario e clinico per la gestione del dolore, l'analgesia, l'ipertensione, controllo di sensazioni di disagio, paura e ansia.

Particolare attenzione sarà posta all'integrazione dei fattori comuni alle varie tecniche, saranno illustrate tecniche derivanti dal Training Autogeno di Schultz, dal Rilassamento Progressivo di Jacobson, dal Training Autogeno Respiratorio di Piscicelli, dall'ipnosi ericksoniana e dalla Mindfulness.

Le varie tecniche saranno apprese dai partecipanti che potranno sperimentarle in prima persona come soggetti e come conduttori nel gruppo stesso e individualmente durante la settimana.

### Destinatari

Il corso è riservato a operatori dell'area sanitaria (ad es. laureandi e laureati in psicologia o medicina, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica, infermieri, ostetrici, odontoiatri)

### Organizzazione

Il corso avrà una durata di 32 ore e sarà suddiviso in moduli di 4 ore (con orario 9.30/13.30 oppure 14.30/18.30) e si svolgerà presso la sede di Viale Gramsci 22 a Firenze

### Esame finale e attestato

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di partecipazione

### Investimento economico

Quota di iscrizione	Quota agevolata per iscrizioni entro 15 giorni dall'inizio del corso	Quota agevolata per studenti universitari in corso di studi *	Quota agevolata allievi ed ex allievi SPC **
€ 440	€ 380	€ 320	€ 280

Tutte le quote sono esenti IVA e comprensive di tutti i supporti didattici.

Possono essere valutati sconti per più iscrizioni in contemporanea.

\* E' necessario inviare copia del proprio libretto universitario o certificato di iscrizione

\*\* Riservata a chi ha svolto negli ultimi 4 anni un corso SPC di durata almeno annuale

Le quote agevolate non sono cumulabili

---

# Programma

## Materia

---

Introduzione alle tecniche di rilassamento

Elementi di psicofisiologia del rilassamento

Il Training autogeno di Schultz

Il Rilassamento Progressivo di Jacobson

Le immaginazioni guidate

Tecniche di rilassamento integrate

Tecniche di rilassamento ipnotiche di derivazione ericksoniana

La Mindfulness

La teoria polivagale di Porges e la misurazione del tono vagale tramite l'Heart rate variability

Tecniche di biofeedback

Gli ambiti di intervento e l'utilità delle tecniche di rilassamento in relazione ad altre tecniche di intervento

Esercitazioni esperenziali per la conduzione di incontri di tecniche di rilassamento

---

Totale ore 32

## Docenti

**Paolo Chellini**

Psicologo psicoterapeuta, specializzato in ipnosi e psicoterapia ericksoniana, esperto di comunicazione e P.n.l.

**Marco Ciapetti**

Psicologo psicoterapeuta ad orientamento comparato, si occupa di psicologia scolastica, psicologia dell'emergenza, gestione delle emozioni in situazioni di crisi, intelligenza emotiva, conduce gruppi di rilassamento ed immaginazione guidata.