

**FORMIST**  
SCUOLA SUPERIORE DI PSICOTERAPIA  
BIONOMICA  
Cagliari

**ICSAT Sardegna**  
Cagliari

# CORSO DI BASE PER OPERATORI DI 1° LIVELLO DI TRAINING AUTOGENO EDUCATIVO

finalizzato all'accesso all'Albo degli Operatori di Training Autogeno di 1° livello  
dell'I.C.S.A.T.

## **Consente inoltre l'accesso ai corsi avanzati di**

Tecnica educativa autogena nella rieducazione dei problemi alimentari (Corso di 40 ore)  
Tecnica educativa autogena in ambito scolastico (Corso di 40 ore)  
Tecnica educativa autogena in ambito sportivo (Corso di 40 ore)  
Tecnica educativa autogena in ambito ostetrico (Corso di 40 ore)

## **Sede del Corso**

**Aula del Formist - Cagliari - Viale Regina Margherita 56**

## **Docenti del Corso**

**Dott. Walter Orrù - Dott.ssa Donatella Ferrai - Dott.ssa Manuela Orrù**  
Psicoterapeuti ICSAT

## **IL TRAINING AUTOGENO EDUCATIVO E GLI OBIETTIVI DEL CORSO**

L'apprendimento e l'applicazione del 'training autogeno educativo' è differente dall'uso e dall'applicazione del 'training autogeno psicoterapico', utilizzato invece in contesti psicoterapici e pertanto riservato esclusivamente agli psicoterapeuti diplomati nelle scuole riconosciute dal Ministero dell'Università. Il training autogeno educativo è una tecnica educativa passiva che si propone attraverso l'educazione autogena della volontà di educare o di rieducare/riabilitare il soggetto alla cura di sé, all'adesione al progetto di cura, alle relazioni interpersonali di varia complessità, all'attività lavorativa e all'autonomia abitativa. Si propone inoltre di educare il soggetto all'apprendimento, allo sviluppo e alla scoperta di nuovi comportamenti e nuovi atteggiamenti che siano coerenti coi suoi valori di salute. L'utilizzazione potrà essere pertanto in ambito scolastico, socio-sanitario, rieducativo, ma anche sportivo ed aziendale.

## **APPLICAZIONI DEL TRAINING AUTOGENO EDUCATIVO**

Le applicazioni generali sono nell'educazione o nella rieducazione/riabilitazione del soggetto alla salute e al benessere inteso sia come riequilibrio di abitudini e di comportamenti disfunzionali ed erronei che come scoperta ed espressione di potenzialità personali che appartengono all'individuo allo stato latente.

Più specificamente può pertanto essere utile nella rieducazione o riabilitazione:

- a) di stili di vita non salutari in ambito alimentare, fisico-motorio, oncologico, diabetologico, cardiologico, nell'obesità e in tutti gli stili di vita che ostacolano la salute. Abitudini alimentari erranee, abitudini fisico-motorie sedentarie, comportamenti e atteggiamenti rinforzanti i fattori di rischio delle malattie possono essere rieducati attraverso un percorso di educazione passiva (che non utilizza gli sforzi di volontà) attuato con il training autogeno psicoeducativo. Affiancato agli usuali percorsi di educazione attiva (diete, esercizi fisico-motori, etc.) agisce sui circoli viziosi ("più mi sforzo di dimagrire e meno funziona") generati dall'educazione attiva che, quando usata da sola, carica la volontà di sforzi eccessivi e può generare dei blocchi o degli ostacoli nel raggiungimento degli obiettivi salutari.
- b) del disagio psicosociale, della disabilità psichica correlata al disturbo mentale e alle dipendenze patologiche;
- c) del disagio in ambito sportivo e di abitudini sportive erranee che disturbano od ostacolano la massima espressione delle prestazioni fisiche di atleti e sportivi.
- d) difficoltà di apprendimento, di attenzione e di concentrazione a scuola, soprattutto in quei casi in cui l'educazione attiva, basata sulle sollecitazioni continue verso gli studenti a sforzi di volontà crea circoli viziosi di opposizione dell'attenzione e della concentrazione ("più mi sforzo di studiare e meno ci riesco").
- e) difficoltà nell'espressione musicale, teatrale, artistica e nel parlare in pubblico. La spontaneità nell'espressione artistica di fronte a un pubblico viene spesso ostacolata da abitudini erranee instauratesi per vari motivi. La rieducazione alla naturalezza e alla spontaneità dell'espressione passa attraverso l'allenamento e l'educazione alla passività che, unite alla educazione attiva, consentono il raggiungimento di una piena e completa espressività naturale.

### **CONTENUTI DEL CORSO**

- 1) La teoria del training autogeno psicoeducativo: educazione attiva ed educazione passiva
- 2) Training autogeno educativo e training autogeno psicoterapico: caratteristiche comuni e differenze. La specificità del training autogeno educativo.
- 3) Gli esercizi del training autogeno educativo: teoria e pratica
- 4) L'apprendimento pratico del training autogeno educativo
- 5) La proposizione del training autogeno educativo al singolo individuo e ai gruppi
- 6) Educare con la tecnica della modificazione autogena: formule di proponimento. Esempi pratici di costruzione delle formule di proponimento.
- 7) Cenni di educazione con la tecnica della della visualizzazione autogena. Esempi pratici di costruzione della visualizzazione autogena.
- 8) Applicazioni generali e specifiche del training autogeno educativo e della modificazione autogena
- 9) Esempi di applicazione a problemi scolastici, sportivi, socio-sanitari e rieducativi.

### **METODOLOGIA**

Il corso prevede delle parti teoriche e delle parti pratiche. Queste ultime prevedono la sperimentazione pratica delle nozioni apprese nella parte teorica. Fanno parte della parte pratica anche le supervisioni sui casi seguiti.

### **ALTRE INFORMAZIONI**

Il Corso consiste in 10 seminari mensili di 5 ore ciascuno rivolti alla acquisizione delle competenze teorico-pratiche per utilizzare il training autogeno educativo con i soggetti da educare.

L'iscrizione al Corso è di €. 590,00. È possibile anche dilazionare il costo nel seguente modo: €. 195,00 all'atto dell'iscrizione, €. 100 entro il secondo seminario, €. 100,00 entro

il terzo seminario, €. 100 entro il quarto seminario e €. 95 entro il quinto seminario.

Il corso è rivolto a studenti o laureati in psicologia, medicina, scienze pedagogiche, scienze infermieristiche, fisioterapia, educatori, riabilitatori.

Alla fine del corso verrà rilasciato un Attestato di partecipazione. Inoltre, per chi fosse interessato, la frequenza del corso consente l'accesso all'Albo Nazionale degli Operatori di 1° livello dell'ICSAT (Società scientifica nazionale degli operatori di training autogeno), previo superamento di un apposito esame. Per quest'ultima opzione verranno date ulteriori informazioni durante lo svolgimento del Corso.

Il Corso di Base per operatori di Training autogeno educativo consente l'accesso e l'iscrizione ai successivi Corsi di Tecnica educativa autogena nella rieducazione del paziente obeso (Corso di 40 ore), di Tecnica educativa autogena avanzata in ambito scolastico (Corso di 40 ore), di Tecnica educativa autogena avanzata in ambito sportivo (Corso di 40 ore), di Tecnica educativa autogena avanzata in ambito ostetrico (Corso di 40 ore).

Per iscrizioni e informazioni telefonare allo 070.653060.

#### Date del Corso

Sabato 14 marzo 2015 (9-14)	Sabato 18 luglio 2015 (9-14)
Sabato 11 aprile 2015 (9-14)	Sabato 19 settembre 2015 (9-14)
Sabato 23 maggio 2015 (9-14)	Sabato 3 ottobre 2015 (9-14)
Sabato 13 giugno 2015 (9-14)	Sabato 14 novembre 2015 (9-14)
Sabato 27 giugno 2015 (9-14)	Sabato 5 dicembre 2015 (9-14)