



Master Experience in TECNICHE DI RILASSAMENTO

GENNAIO 2018

www.spazioiris.it

MILANO - 50 ECM - 84 ORE

5a
edizione





SPAZIO IRIS

Spazio IRIS - Istituto di Ricerca e Intervento per la Salute è ente di formazione accreditato, **certificato ISO 9001**, con vocazione nazionale, che realizza da oltre 4 anni programmi formativi annuali e corsi di alta formazione per professionisti del settore sanitario, sociale, giuridico e assistenziale.

Sposando l'idea che una formazione di qualità sia direttamente proporzionale alla qualità dell'intervento diretto all'utente stesso, Spazio IRIS sceglie i suoi docenti per caratteristiche di professionalità clinica e di competenza all'insegnamento concreto.

I numerosi accreditamenti, il consolidato legame con il mondo delle istituzioni, le relazioni con le società scientifiche nazionali e internazionali hanno reso Spazio IRIS un punto di riferimento nell'alta formazione, in grado di attrarre ogni anno centinaia di partecipanti da tutta Italia.

Spazio IRIS è regolarmente accreditata a livello nazionale per l'erogazione dei crediti ECM per tutte le discipline sanitarie, per l'erogazione dei crediti formativi per Assistenti Sociali e per l'erogazione dei crediti formativi per Avvocati.

Accreditamenti di Spazio IRIS



*ECM per le
professioni
sanitarie*



*Crediti
Formativi
per avvocati*



*Crediti
Formativi per
Assistenti Sociali*

CENTRO CLINICO SPAZIO IRIS

All'interno del **Centro Clinico Spazio IRIS** è attivo un centro di Rilassamento e Mindfulness gestito da psicologi con finalità di individuare progettualità e percorsi di benessere. Vengono organizzati laboratori di mindfulness, percorsi di training autogeno o sedute di neuro-rilassamento. Il centro gode di una aula di rilassamento nel quale le persone si immergono in spazi e tempi in cui potersi permettere momenti di "consapevolezza".



"Negli ultimi anni i professionisti della salute mentale stanno sempre più scoprendo che la mindfulness rappresenta una promettente risorsa per il loro sviluppo personale e un potente strumento per migliorare la relazione terapeutica, per potenziare alcune qualità fondamentali quali l'empatia, l'accettazione e la compassione e per affrontare perciò efficacemente la sofferenza emotiva dei loro pazienti.

Questo corso si propone di fornire un primo step formativo professionale di approccio alla mindfulness nel proprio lavoro terapeutico e venire incontro a questa importante esigenza fornendo una formazione di base in merito al come, perché e cosa utilizzare rispetto agli interventi di mindfulness in un contesto clinico, sia di tipo medico che psicoterapeutico."

Fabrizio Didonna

Docente del Corso - Psicologo e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale.

Presidente e Membro fondatore dell'IS.I.MIND – Istituto Italiano Mindfulness

OBIETTIVI FORMATIVI

Il Master Experience in Tecniche di Rilassamento è un training completo alla pratica e all'uso delle tecniche di rilassamento facenti capo alle principali scuole di pensiero e tipologie di intervento condivise dalla letteratura scientifica di riferimento (Rilassamento Progressivo di Jacobson, Trainig Autogeno di Schultz, Ipnosi Ericksoniana e Mindfulness-Based Therapy). E oggetto del Master l'insegnamento dei quattro modelli di intervento sopra citati applicati al rilassamento.

Il Master ha l'obiettivo di formare operatori capaci di effettuare interventi volti al potenziamento dell'energia psicofisica, allo scioglimento di blocchi fisici ed emotivi che producono nel paziente significativi miglioramenti della concentrazione, della memoria, della creatività, delle prestazioni fisiche e mentali. Le tecniche di rilassamento sono utilizzate in numerosissimi campi che spaziano dal trattamento di disturbi psichici come ansia, stanchezza cronica, depressione, dipendenze fino ad arrivare all'impiego nella psicologia dello sport, aziendale e perinatale.

Nell'attuale contesto socio-culturale, caratterizzato dalla ricerca e richiesta di prestazioni sempre più performanti, si registra un incremento della domanda di aiuto finalizzata allo sviluppo e al ripristino di un maggior benessere psico-corporeo pertanto, da un punto di vista lavorativo, la capacità di padroneggiare le tecniche di rilassamento e le tecniche immaginative permette al professionista di ampliare considerevolmente il proprio bacino d'utenza inserendosi nel ricco "mercato del benessere" ad oggi per lo più ad appannaggio di figure non adeguatamente formate e abilitate all'uso di tali strumenti.



DESTINATARI

Il Master è rivolto a **Psicologi, Psicoterapeuti e Medici** laureati e laureandi, provenienti da qualsiasi università italiana o straniera equipollente.

STRUTTURA DEL PROGRAMMA

Il programma del Master si sviluppa su quattro moduli fondamentali calendarizzati con un week end intensivo a bimestre (venerdì, sabato e domenica) per un totale di 84 ore. Per garantire spostamenti comodi e adeguati ad ogni esigenza o territorialità il venerdì le lezioni avranno inizio alle 14.00 del pomeriggio e la domenica si terminerà alle 17.00.

MODULO 1

FISIOLOGIA DEL RILASSAMENTO MUSCOLARE E TECNICA DEL RILASSAMENTO PROGRESSIVO DI JACOBSON

Il rilassamento progressivo di Jacobson è una tecnica di rilassamento che si caratterizza come un vero e proprio "training" volto ad insegnare alla persona, alla quale si somministra la procedura, a ridurre la tensione muscolare e le altre manifestazioni fisiche che generalmente accompagnano gli stati d'ansia. Lo scopo di questa tecnica è di giungere in modo progressivo e graduale a una completa distensione muscolare. Il professionista insegna ai propri clienti, in modo semplice e diretto, a produrre una discreta quantità di tensione muscolare sia in alcuni distretti muscolari del proprio corpo attraverso una contrazione attiva dei muscoli e, successivamente, ad allentare gradualmente tale tensione.

MODULO 2

TRAINING AUTOGENO DI J.H. SCHULTZ

Il Modulo esperienziale, prevede: esperienze guidate, discussione dei vissuti soggettivi e stili personali di conduzione. Attraverso questa metodologia vengono appresi i sei esercizi base (pre-esercizio della Calma): Pesantezza – Calore – Respiro – Cuore - Plesso solare - Fronte fresca La formazione esperienziale è interlacciata con approfondimenti di carattere nozionistico e pratico sulle seguenti tematiche:

- Cenni teorici del TA
- Indicazioni, controindicazioni e utilizzo del TA
- Basi neurofisiologiche e psicologiche del TA, concetto di ideoplasia
- Stati di coscienza, orientamento dell'attenzione e concentrazione
- Concetto di autoregolazione, respiro e controllo emozionale
- Corpo come luogo di sensazioni, del senso di se' e come luogo dei sintoni
- Processo di accettazione della propria sfera affettiva nel TA

- Preparazione, insegnamento e verifica del rilassamento (frequenza, momento, posizione, sequenza degli esercizi, ripresa, difficoltà e strategie, osservazione e valutazione delle tematiche emergenti, diario e protocollo del TA)
- Esperienza del se' psico-corporeo negli esercizi di base
- Controindicazioni specifiche dei singoli esercizi
- Ambiti di applicazione e utilizzo (clinico e non clinico) del TA: Psicoterapia, medicina, sport, riabilitazione, educazione, meditazione, etc.
- Lifestyle, stress, resilienza e tecniche di rilassamento
- Protocolli TA

Campi di applicazione

Lo specialista di Training Autogeno lavora come consulente in ambito privato, istituzionale e aziendale, individualmente o in collaborazione con professioni sanitarie, in centri benessere, palestre, scuole, centri olistici, centri yoga o a supporto di percorsi strutturati di intervento sulla persona.

MODULO 3

L'IPNOSI ERICKSONIANA

Verrà approfondito in particolare l'approccio naturalistico di Milton Erickson e la portata innovativa che, dagli anni 50 ad oggi, ha fatto dell'ipnosi un metodo avanzato, e flessibile. La filosofia dell'utilizzazione – ossia accogliere tutto quanto la persona porti nel rapporto con l'operatore, per usarli in modo diretto e strategico – verrà descritta in modo teorico e con l'ausilio di vignette cliniche.

Verranno illustrate e sperimentate in forma diretta dagli allievi le tecniche di comunicazione verbale e non verbale. A queste si aggiungerà una parte di didattica attiva, in cui gli allievi si eserciteranno in alcune tecniche, selezionate in modo da essere le più utili per essere applicate nei contesti lavorativi di appartenenza.

- Familiarizzare con la posizione ericksoniana, accettante, non giudicante, e allo stesso tempo fortemente focalizzata sul cambiamento - tipologie di Ipnosi - osservazione, rapport, utilizzazione, naturalismo e le tecniche dirette di induzione;
- Affinare la capacità di osservare il paziente, e cogliere i cenni minimi delle modificazioni dello stato di coscienza;
- Migliorare la consapevolezza degli stati speciali di coscienza che, in modo sottile, si verificano nella vita mentale cosciente di tutti i giorni, riconoscendo sia i segnali tipici dell'assorbimento interiore, sia quelli che suggeriscono modificazioni significative durante un processo di trattamento;
- Sperimentare diverse modalità di comunicazione, verbale e non verbale, valutando i loro effetti e le loro indicazioni differenziali;
- Ipnosi come tecnica strumentale: rapporti con altre forme di terapia
- Ipnosi come paradigma a Sé: la psicoterapia ericksoniana;
- La comunicazione verbale e non verbale ed il suo impatto nell'interazione con il paziente;



- Le tecniche indirette: l'uso delle metafore e degli aneddoti;
- La trance: segni obiettivi e minimal cues - Ipnosi, auto-ipnosi e trance;
- Le fasi dell'induzione ipnotica;
- La fase grigia: riorientamento e suggestioni post-ipnotiche;
- Le regole del cambiamento;
- Ipnosi nel trattamento del dolore, nel trauma e nelle fobie;
- Ipnosi e promozione del benessere; Ipnosi e sviluppo personale; Ipnosi in azienda.

Al termine del Modulo, verranno consegnati agli allievi materiali didattici, che comprendono oltre alle slide: Copia di articoli rilevanti, in forma sia digitale che cartacea; Filmati illustrativi in forma digitale; Articoli del didatta, che approfondiscono gli aspetti relazionali e psicobiologici sottesi dall'ipnosi ericksoniana.

Campi di applicazione

L'Ipnosi agisce a più livelli in quanto corpo e mente sono intercorrelati e inscindibili, pertanto risulta utile nel trattamento delle dipendenze, dell'ansia, delle cefalee, dell'insonnia, oltre che di fobie o dello stress. Può essere utile anche nel trattamento del dolore e per facilitare l'anestesia così come nella preparazione al parto.

MODULO 4

MINDFULNESS-BASED THERAPY E L'EVOLUZIONE DELLA PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

Attraverso vari esercizi ed esperienze di mindfulness sarà possibile raggiungere una più approfondita consapevolezza degli effetti di questa pratica su noi stessi e con l'ausilio di momenti teorico-esperienziali si potranno comprenderne meglio la rilevanza e le potenzialità cliniche della meditazione di mindfulness, ottenendo altresì le basi per un suo utilizzo nella pratica terapeutica.

- Raggiungere una comprensione del concetto di mindfulness e della sua fenomenologia.
- Comprendere i rapporti tra la pratica di mindfulness e la psicologia buddhista da cui deriva e la psicoterapia cognitivo-comportamentale.
- Illustrare la teoria e il rationale delle applicazioni cliniche della mindfulness con vari disturbi sia in un setting ambulatoriale che residenziale.
- Introdurre e insegnare la pratica di Mindfulness attraverso la visione di video di sedute individuali e di gruppo e tramite la condivisione di vari esercizi con i partecipanti.
- Permettere ai partecipanti di apprendere l'utilizzo della pratica di mindfulness in un setting psicoterapeutico attraverso esercizi di role-playing, esercizi a coppie e in piccoli gruppi.
- Esercizi di mindfulness

- Concettualizzazione e fenomenologia della mindfulness;
- Aspetti neurobiologici e psicofisiologici della pratica di mindfulness;
- Il protocollo mindfulness based stress reduction (MBSR)
- Mindfulness e Cognitivism: la terza generazione della Psicoterapia-Cognitivo-comportamentale
- Applicazioni cliniche, razionale degli interventi di mindfulness con vari disturbi e studi di efficacia
- Applicazioni cliniche della mindfulness: MBCT per la Depressione
- Mindfulness-Based Therapy per il Disturbo-Ossessivo Compulsivo
- Utilizzo della mindfulness in un setting individuale e per potenziare la relazione terapeutica
- Esempi clinici di mindfulness in seduta individuale con PTSD grave

SEMINARI MONOTEMATICI POST MASTER - LIBERA PARTECIPAZIONE

Sono attività integrative finalizzate ad approfondire, insieme a esperti, alcuni temi specifici, legati al tema del master. La partecipazione al ciclo dei seminari monotematici è di esclusiva scelta del corsista che può così personalizzare il suo percorso di studi ampliandone l'offerta formativa. I seminari verranno proposti durante l'annualità e saranno acquistabili dai corsisti del Master in Tecniche di Rilassamento con un ulteriore sconto del 30% sul prezzo di listino.

SUPERVISIONE POST MASTER

La supervisione è il momento in cui il corsista può analizzare con l'aiuto del supervisore come percepisce sé stesso e cosa percepisce di sé durante la conduzione dei colloqui con il suo cliente. È un momento importante per analizzare il proprio lavoro.

Il comitato scientifico dell'Associazione Spazio Iris e alcuni docenti del master offrono la possibilità di due colloqui di supervisione gratuiti nell'ottica di una maggiore consapevolezza formativa e di un coinvolgimento professionale.



CALENDARIO E SEDE DEL CORSO

MILANO - Via Giulio Tarra, 5 Milano c/o Spazio IRIS davanti alla Stazione Centrale di Milano - MM2/MM3 STAZIONE CENTRALE.

19 GENNAIO 2018	14.00 - 19.00
20 GENNAIO 2018	09.30 - 18.30
21 GENNAIO 2018	09.00 - 18.00
09 MARZO 2018	14.00 - 19.00
10 MARZO 2018	09.30 - 18.30
11 MARZO 2018	09.00 - 18.00
25 MAGGIO 2018	14.00 - 19.00
26 MAGGIO 2018	09.30 - 18.30
27 MAGGIO 2018	09.00 - 18.00
6 LUGLIO 2018	14.00 - 19.00
7 LUGLIO 2018	09.30 - 18.30
8 LUGLIO 2018	09.00 - 18.00

Il questionario ECM si terrà nella 12a giornata (08/07/2018) dalle 17.00 alle 18.00

ECM E SBocchi PROFESSIONALI

A tutti quelli che avranno frequentato almeno l'80% delle lezioni sarà rilasciato un Attestato di competenza: Esperto in Tecniche di Rilassamento

Spazio IRIS è società scientifica e provider per l'accreditamento di eventi ECM nazionali per tutte le figure sanitarie con numero di registrazione 4995. Per il Corso sono stati riconosciuti **50 crediti ECM** a favore delle professioni interessate.

DOCENTI

Dott. Sergio Barbieri
Dott.ssa Camilla Ghidini
Dott.ssa Manuela Giago
Dott.ssa Valeria Pedroncelli
Dott. Michele Vanzini
Dott. Fabrizio Didonna

I profili curriculari dei docenti possono essere consultati al seguente link:
www.spazioiris.it



MODALITÀ ISCRIZIONE

Modalità online: Compilare il modulo d'iscrizione direttamente dal sito di Spazio Iris allegando la ricevuta del bonifico bancario.

Modalità offline: Compilare e spedire il modulo d'iscrizione che trovate a fondo brochure, allegando la ricevuta del bonifico bancario all'indirizzo e-mail iscrizioni@spazioiris.it, o via fax al numero 02.94.75.55.96

E possibile iscriversi al Corso entro e non oltre il 16 gennaio 2018

COSTI

Il costo dell'intero Corso è di 1.680,00 euro ed è comprensivo d'IVA, della quota associativa annuale, crediti ECM e del materiale didattico.

Con iscrizione effettuata entro il **31 dicembre 2017** potrai usufruire dei seguenti sconti:

10%	Se laureato in psicologia o in medicina	1.512 €
15%	Se laureato in psicologia o in medicina e regolarmente iscritto ad una scuola di specializzazione in psicoterapia	1.428 €
40%	Se studente universitario non ancora laureato iscritto alla facoltà di psicologia o medicina - MAX 5 POSTI	1.008 €

MODALITÀ DI PAGAMENTO

	QUOTA ISCRIZIONE	SOLUZIONE UNICA	SOLUZIONE 4 RATE
PIENA	100 € entro 16/01/2018	1.580 € entro 16/01/2018	da 395 € entro 16/01/2018 entro 01/03/2018 entro 01/05/2018 entro 01/07/2018
10%	100 € entro 31/12/2017	1.412 € entro 16/01/2018	da 332 € entro 16/01/2018 entro 01/03/2018 entro 01/05/2018 entro 01/07/2018
15%	100 € entro 31/12/2017	1.328 € entro 16/01/2018	da 353 € entro 16/01/2018 entro 01/03/2018 entro 01/05/2018 entro 01/07/2018
40%	100 € entro 31/12/2017	908 € entro 16/01/2018	da 227 € entro 16/01/2018 entro 01/03/2018 entro 01/05/2018 entro 01/07/2018

INFORMAZIONI

02.94.38.28.21

formazione@spazioiris.it