



## LAVORARE COME PSICOLOGO DEL BENESSERE: tecniche di rilassamento, tecniche induttive e immaginative

Nell'attuale contesto socio-culturale, caratterizzato dalla ricerca e richiesta di prestazioni sempre più performanti, incentrato sulla dimensione del fare e dominato dal confronto competitivo con l'altro e con modelli standard sempre più elevati, si registra un incremento della domanda di aiuto finalizzata allo sviluppo e al **ripristino di un maggior benessere psico-corporeo**.

In questa direzione lo Psicologo è chiamato sempre più ad intervenire per facilitare l'acquisizione di **strumenti e tecniche che possano permettere ai propri clienti /pazienti di fronteggiare in modo semplice e pratico l'ansia e lo stress**.

Da un punto di vista lavorativo la capacità di padroneggiare le tecniche di rilassamento e le tecniche immaginative permette allo psicologo di ampliare considerevolmente il proprio bacino d'utenza inserendosi nel ricco "mercato del benessere" ad oggi per lo più ad appannaggio di non psicologi (coach, counselor, terapisti olistici e via dicendo). Inoltre, l'impiego delle suddette tecniche può integrare sinergicamente l'attività clinica favorendo e potenziando le capacità di coping dei pazienti.

La possibilità di impiegare le tecniche di rilassamento sia all'interno di setting individuali che di quelli gruppalmente rende ancora più appetibile l'acquisizione di tali strumenti al punto da poterli considerare un bagaglio tecnico e strumentale basilare ed indispensabile per tutti quegli Psicologi che desiderano lavorare non solo nella prospettiva del recupero ma anche della **prevenzione e del potenziamento del benessere psicologico delle persone**.

### OBIETTIVI FORMATIVI

Il corso prepara i partecipanti all'**impiego pratico e concreto delle principali tecniche** di rilassamento e tecniche immaginative.

In particolare ogni corsista sarà guidato in un percorso di apprendimento finalizzato a:

- padroneggiare ogni singola tecnica proposta sviluppando la personale capacità di presentazione, esecuzione ed insegnamento al cliente/paziente
- saper scegliere la tecnica più adatta e funzionale alle esigenze del cliente/paziente
- saper adattare le tecniche ai differenti setting di lavoro (individuale e gruppalmente)
- saper costruire una tecnica immaginativa imparando a calibrarla in base alle specifiche situazioni.

### DESTINATARI

Il corso è rivolto esclusivamente a **Psicologi** (con laurea di primo e secondo livello) e Psicologi in formazione, **Psicoterapeuti** (compresi i medici specialisti in psicoterapia ex art. 3, legge 56/89)

### DOCENTI



**Dott.ssa Sara Eba Di Vaio:** Psicologa e sessuologa clinica ad orientamento breve-strategico. Esperta di tecniche psicocorporee, di rilassamento e di induzioni ipnotiche, conduce gruppi di crescita personale nei quali utilizza strumenti creativi. Autrice di diverse pubblicazioni scientifiche e articoli divulgativi.

**Dott. Edoardo Ercoli:** Psicologo esperto in comunicazione efficace, tecniche di rilassamento corporeo e strumenti creativi ed espressivi. Socio fondatore di Obiettivo psicologia s.r.l., esercita la libera professione in ambito clinico e svolge attività di formazione psicosociale, consulenza e selezione presso società e grandi Organizzazioni. Conduttore di gruppi di meditazione e visualizzazione creativa.

### METODOLOGIA DIDATTICA

Il corso utilizza una metodologia prettamente **esperienziale** e prevede per ogni singola tecnica l'alternarsi di specifiche fasi di apprendimento:

- **conoscenza teorica**
- **sperimentazione personale della tecnica**
- **training di conduzione**
- **elaborazione creativa del proprio stile di conduzione**

Vista la forte componente pratica il corso sarà svolto in un setting destrutturato, i partecipanti sono invitati ad utilizzare un abbigliamento comodo.

### SEDE, DATE E ORARI

Il corso si tiene presso la sede di Obiettivo Psicologia s.r.l., in via Castel Colonna 34 Sc. B, Int.2, Roma (300m dalla Metro Colli Albani).

Il corso si svolge nelle date di:

**mer 23 - gio 24 - ven 25 - sab 26 e dom 27 Marzo 2011**

Il corso durerà **32 ore** articolate secondo i seguenti orari:

**mer, gio e ven: 15,30-20,30**  
**sab e dom 9.30 -13.00 / 14.00-19.00**

### PROGRAMMA

#### Prima giornata

- Apertura lavori
- La strutturazione funzionale del setting: ambiente ed elementi correlati
- Il lavoro sul respiro: consapevolezza e controllo.
- Fasi e livelli del respiro
- Respirazione diaframmatica- respirazione controllata- respirazione quadrata-
- Le Tecniche di pranaiaama applicate al rilassamento
- **Laboratorio di pratica: esercizi di conduzione**



### Seconda giornata

- Introduzione alle tecniche di rilassamento corporeo
- Tecniche di destrutturazione corporea
- Radicamento e centratura
- Il rilassamento di Jacobson
- La tecnica del body scanner
- **Laboratorio di pratica: esercizi di conduzione**

### Terza giornata

- Il training autogeno:
  - l'esercizio della pesantezza
  - l'esercizio del calore
  - l'esercizio del cuore
  - l'esercizio del respiro
  - l'esercizio del plesso solare
  - l'esercizio della fronte fresca
  - esercizi di ripresa
- **Laboratorio di pratica: esercizi di conduzione**

### Quarta giornata

- Introduzione alle tecniche immaginative
- Il sogno guidato
- La proiezione nel futuro: l'utilizzo dei metamodelli
- La tecnica del cinema
- Le attivazioni sensoriali
- **Laboratorio di pratica: esercizi di conduzione**

### Quinta giornata

- L'utilizzo combinato delle tecniche immaginative e di quelle creative
- La mandala terapia
- **Laboratorio di pratica**
- Questionario di verifica dell'apprendimento ECM

## ATTESTATI

Al termine del percorso verrà consegnato l'Attestato di Partecipazione ai partecipanti che avranno frequentato almeno l'**80%** delle giornate d'aula e svolto i laboratori di pratica previsti.

## ISCRIZIONE E AGEVOLAZIONI

Il corso è a numero chiuso per un massimo di **16 partecipanti**.

La quota di iscrizione al corso è di **490,00 euro**.

Per gli abbonati a **Liberamente** sono previste le seguenti **agevolazioni**:

Obiettivo Psicologia s.r.l.

Via Castel Colonna 34, 00179 Roma [www.obiettivopsicologia.it](http://www.obiettivopsicologia.it) P.Iva: 07584501006



## Obiettivo Psicologia

### PERCORSI PROFESSIONALIZZANTI PER LO PSICOLOGO

- **460,00€** per gli iscritti residenti nella regione Lazio
- **450,00€** per gli iscritti che provengono da fuori Lazio. [\*]
- **440,00€** per gli iscritti provenienti da Sicilia o Sardegna. [\*]

Sono previsti sconti per iscrizioni di gruppo.

[\*] E' necessario presentare documentazione di viaggio.

Per effettuare l'iscrizione **richiedi il modulo di iscrizione** alla Segreteria Organizzativa via e-mail, a **[formazione@obiettivopsicologia.it](mailto:formazione@obiettivopsicologia.it)** specificando il titolo del corso stesso.

Per **perfezionare la propria iscrizione** al corso è necessario compilare il modulo con i propri dati, firmarlo ed inviarlo assieme alla copia del versamento effettuato ai recapiti riportati sul modulo stesso.

In alternativa, è possibile recarsi in sede per il versamento, **previo appuntamento telefonico**, al numero 06 7809928.

### CONTATTI

Per ogni informazione aggiuntiva potrai contattare la nostra Segreteria dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 ai seguenti recapiti:

- E-mail: **[formazione@obiettivopsicologia.it](mailto:formazione@obiettivopsicologia.it)**
- Tel-fax: **06.7809928 - 06.97618935**