



17a ed. Master in tecniche di rilassamento e psicoterapiche integrate (2018)

Accreditato E.C.M. (Educazione Continua in Medicina – Ministero della Salute): **50 crediti formativi**

Presentazione video del master

Data di inizio: sabato 27 gennaio **2018**

Edizione di MILANO

Introduzione al master e destinatari

Questo Master è riservato a laureati in psicologia (laurea di primo e/o secondo livello), psicologi e psicoterapeuti, laureati in medicina con formazione psicologica (specializzati o specializzandi in psicologia clinica, psichiatria, neurologia).

Le parole chiavi sono: base psicofisiologica del rilassamento, capacità di praticare le tecniche su di sé, gestione del paziente e del gruppo, flessibilità nell'applicazione delle tecniche e controindicazioni delle tecniche di rilassamento, progettazione di corsi di rilassamento. Confronto e pratica tra tecniche di modifica psicologica (rilassamento, biofeedback, ipnosi, meditazione).

Partecipare al nostro master significa:

- Acquisire tecniche applicate con ottimi risultati in vari ambiti della psicologia (in particolare settore clinico, benessere, sport, lavoro) e utilizzate in tutti i principali orientamenti psicologici (per esempio: approccio cognitivo-comportamentale, sistemico-relazionale, psicoanalisi, umanistico).
- Proiettarsi verso il futuro professionale: la psicologia è integrazione tra gli approcci psicologici e le neuroscienze.

Richiedi senza obbligo di iscrizione il colloquio gratuito di orientamento al master

Testimonianze allievi edizioni precedenti

"Il rilassamento è stato per me un grande strumento. Mi ha permesso di scoprire e conoscere meglio me stessa, di comprendere i miei valori fondamentali, di concentrarmi sui miei obiettivi, di vivere appassionatamente il mio lavoro. Mi ha inoltre permesso di camminare nella vita con maggiore serenità ed autostima ..." (Valentina Morizio)

"Onestamente non consiglierei il master a tutti, incondizionatamente. Lo consiglio senza dubbio a chi, in questo momento, sente di avere le risorse per aprirsi alla scoperta, o alla riscoperta, di aspetti di sé." (Sara Girotti)

"Un'esperienza professionalmente stimolante, un lavoro personale intenso e coinvolgente, un percorso impegnativo ..." (Agnese Olivato)

"Questo corso è un vero viaggio interiore, alla scoperta di uno strumento che può donare serenità, stabilità, facendoti ricordare che il tuo corpo è una macchina che funziona benissimo senza le troppe alterazioni umorali a cui inutilmente lo sottoponiamo giornalmente ..." (David D. Swan)

"Ci tengo, ora che l'esame è finito, a ringraziarvi per la precisione con cui è stato portato avanti il master, l'attenzione agli aspetti fisiologici, l'evidente competenza e soprattutto l'estrema disponibilità ad accogliere eventuali dubbi e richieste di sostegno. Sono contento anche della severità della prova d'esame, molto più utile delle classiche prove "proforma" a restituirmi l'effettiva efficacia del mio apprendimento. In effetti gran parte della mia contentezza attuale è dovuta al fatto che mi sembra davvero di sapere qualcosa sul rilassamento e aver superato questo tipo di esame mi aiuta a crederci un po' di più" (Matteo Castilletti)

"Dire che le lezioni siano state formative, è utilizzare un eufemismo...sia come energia e positività che trasmettevate come docenti, sia come entusiasmo di approfondire gli argomenti trattati una volta rientrata a casa..." (Adele Callegari)

"I docenti hanno un modo di insegnare originale ed aderente alle loro personalità. Sanno, al di là dei contenuti, trasmettere anche passione per questo lavoro, entusiasmo e sete di conoscenza. Una cosa che ho notato è la totale assenza in loro di "egoismo intellettuale". Spesso e generosamente vengono condivise esperienze cliniche....." (Sabrina Menozzi)

"La possibilità di gestire la classe, organizzando e conducendo la lezione in prima persona, avendo feedback immediati sul mio modo di rapportarmi e condurre il gruppo, sono delle prove dal vivo di quello che poi dovrò fare con i futuri gruppi di pazienti che mi troverò ad affrontare....." (Luca Mazzucchelli)

"Bella è stata l'esperienza di questo master. Bella perché completa e concreta, bella perché ci avete dato spunti che mi hanno incuriosita, bella per la vostra apertura, disponibilità e flessibilità" (Marta del Bono)

Per approfondire la versione integrale delle testimonianze

Principali argomenti trattati:

A) TECNICHE DI RILASSAMENTO DI BASE:

- **Tecnica RMP (Rilassamento Muscolare Progressivo) secondo E. Jacobson.**
- **Training Autogeno di J. H. Schultz: esercizi del ciclo inferiore** (pesantezza, calore, respiro, cuore, plesso solare, fronte fresca, viso, occhi e spalla-nuca, esercizi ridotti).
- **Biofeedback.** Principali parametri adoperati: elettromiografia, battito cardiaco, temperatura periferica, conduttanza cutanea.

B) LE BASI PSICOFISIOLOGICHE DEL RILASSAMENTO:

- Le basi del rilassamento: muscoli scheletrici e loro funzionamento. Tensione e distensione muscolare.
- Il rilassamento viscerale: i muscoli lisci implicati nel rilassamento.
- I vasi sanguigni: come funzionano e perché sono coinvolti nel rilassamento.
- La respirazione: i polmoni, la gabbia toracica ed i muscoli associati.
- Il cuore e l'apparato cardiocircolatorio.
- L'apparato gastrointestinale.
- Il Sistema Nervoso Centrale, Periferico ed Autonomo (Simpatico e Parasimpatico)
- Elementi anatomo-fisiologici per la comprensione degli esercizi degli occhi, del volto, delle spalle-nuca.
- Introduzione alla psiconeuroendocrinoimmunologia (modello PNEI).

C) ASSESSMENT CENTRATO SULLE TECNICHE DI RILASSAMENTO:

- Introduzione al modello multidimensionale cognitivo-comportamentale.
- Biofeedback: base-line (rilevazione psicofisiologica) e verifica dei risultati della pratica del rilassamento sui singoli partecipanti durante il master.

D) CONDUZIONE DEL GRUPPO DI RILASSAMENTO E RELATIVE DINAMICHE PSICOLOGICHE:

- Ogni lezione, ad eccezione della prima, prevede due momenti in cui il gruppo si dedica alla pratica del rilassamento. Uno di questi due momenti sarà gestito dai docenti mentre l'altro sarà gestito, già a partire dalla seconda lezione, dagli allievi che si susseguiranno uno per volta nel corso delle lezioni.

E) INTRODUZIONE ALLE TECNICHE IMMAGINATIVE E DI RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA:

- Gli esercizi di proponimento del Training Autogeno.

F) INTRODUZIONE AL MARKETING APPLICATO ALLA PSICOLOGIA: COME PROGETTARE DEI CORSI DI RILASSAMENTO E COME PUBBLICIZZARLI:

- Introduzione al marketing applicato alla psicologia.
- Come strutturare un corso di rilassamento in modo efficace: strutturazione degli obiettivi, contenuti, costi, individuazione dei migliori ambiti di applicazione delle tecniche di rilassamento.
- Esempi di progetti di successo di corsi di rilassamento.

G) L'APPLICAZIONE DEL RILASSAMENTO NELL'AMBITO CLINICO:

- Casi clinici relativi ai principali disturbi del manuale diagnostico DSM V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) dell'Associazione Psichiatrica Americana).
- Indicazioni e controindicazioni del rilassamento.

H) CONFRONTO ESPERIENZIALE TRA TECNICHE DI RILASSAMENTO E MEDITAZIONE:

"Un percorso interiore di consapevolezza e meditazione"

- ◆ L'intenzione nasce dal desiderio di conoscere la natura dell'essere.
- ✓ Da dove iniziare? Cosa è conoscere e come conosciamo?
- I. La mente è artefice del nostro mondo interiore ed esteriore? Se lo è come lo fa e attraverso quali modalità? Le esperienze attraverso le coscienze sensoriali e la coscienza mentale.

- II. Cosa possiamo utilizzare per verificare?
- III. Primo raccoglimento meditativo per osservare la mente e il suo funzionamento.
- ✓ La pratica interiore si propone come strumento di investigazione, conoscenza e trasformazione.
- I. Come possiamo comporre un percorso di investigazione che possa cercare di rispondere alle nostre domande?
- II. La meditazione può essere uno degli strumenti. Cos'è la meditazione? Quali sono i principali percorsi meditativi.
- III. La meditazione di concentrazione che aiuta a stabilizzare la mente. Cos'è e come praticarla. A cosa è utile?
- IV. Esperienza di meditazione di concentrazione.
- ✓ Cos'è la consapevolezza. I vari livelli della consapevolezza.
- I. La meditazione di consapevolezza aiuta a investigare la natura dell'essere. Cos'è e come si pratica. A cosa è utile?
- II. Esperienza di meditazione di consapevolezza.
- ✓ Le qualità dell'essere al servizio di se stessi e dell'umanità.
- I. La meditazione sulle qualità interiori. Cosa è e come praticarla.
- II. Lo scopo della meditazione sulle qualità interiori.

I) CONFRONTO ESPERIENZIALE TRA TECNICHE DI RILASSAMENTO E IPNOSI:

- **Introduzione all'ipnosi:** cosa è ipnosi? Cosa non è ipnosi? Giudizi e pregiudizi sull'ipnosi. **In che cosa differisce dalle tecniche di rilassamento?**
- Definizione di trance e di suggestione.
- La fenomenologia dell'ipnosi.
- Cenni sulla storia dell'ipnosi.
- Principali applicazioni dell'ipnosi.
- Esempi di tecniche di induzione di trance direttiva e non direttiva.
- Esperienze pratiche di ipnosi.
- **Introduzione alla nuova ipnosi Eriksoniana.**
- La trance come fenomeno naturale (common everyday trance) e non direttiva. Il concetto di rapporto e il ruolo del terapeuta. Setting terapeutico: un approccio flessibile e creativo. Un nuovo concetto di resistenza. Letture e studio di racconti di Milton H. Erickson. La tecnica paradossale.

Docenti e responsabili

- 1) **Maria Cristina Foglia Manzillo**; psicologa e psicoterapeuta di orientamento cognitivo-comportamentale iscritta all'Albo degli Psicologi della Lombardia, libero professionista, socio fondatore, docente, supervisore co-responsabile del Centro Studi Panta Rei. E' laureanda alla facoltà di medicina dell'Università dell'Insubria – Varese. E' responsabile della didattica del Master in psicodiagnostica e counselling con approccio integrato organizzato dallo stesso Centro, e direttrice di questo master. Si interessa specificamente della psicofisiologia clinica.
- 2) **Nunzio Nasti**; psicologo e psicoterapeuta di orientamento cognitivo-comportamentale iscritto all'Albo degli Psicologi della Lombardia, libero professionista, socio fondatore, docente, supervisore e co-responsabile del Centro Studi Panta Rei. E' direttore del Master in counselling integrato organizzato dallo stesso Centro. Relatore e docente in conferenze e corsi in tecniche di rilassamento.
- 3) **Cathia Aldeghi**; psicologa, iscritta all'Albo degli Psicologi della Lombardia, master in tecniche di rilassamento e Master in counselling clinico e di comunità cognitivo-comportamentale con approccio integrato presso il Centro Studi Panta Rei, libero professionista. Si occupa di psicologia clinica e scolastica, di orientamento professionale e di formazione.
- 4) **Nanni Deambrogio**; Master in studi buddhisti (tradizione tibetana Ghelugpa). Studioso e praticante della tradizione buddhista Theravada tailandese e birmana. Ha effettuato ritiri in gruppo e lunghi ritiri di meditazione solitaria secondo vari approcci tibetani e Theravada. Praticante della tradizione Dzogchen della pura consapevolezza appresa dai maestri Sogyal Rinpoche, Namkhai Norbu, Tzoknyi Rinpoche e James Low. Cofondatore dell'associazione Mindfulness Project che esplora il confronto tra ricerca occidentale e buddhista sulla mente. Docente nella scuola di counseling della stessa associazione. Tiene seminari e docenze sulla psicologia buddhista e la pratica meditativa in facoltà universitarie e scuole di psicoterapia. Formazione Foundation nel Core Process Psychotherapy del Karuna Institute. Insegnante di Tai Ji secondo il metodo danzato del maestro Al Huang Chugliang.
- 5) **Silvia Giacosa**; psicologa formata in psicoterapia ipnotica e ostetrica. Presidente dell'AMISI (Associazione Medica Italiana per lo Studio dell'Ipnosi), Direttore della Scuola Europea di Psicoterapia Ipnottica, Segretario della SIIC (Società Italiana di Ipnosi Clinica) della quale è associato fondatore. Segretaria di Redazione della Rivista Italiana di Ipnosi e Psicoterapia Ipnottica e per la stessa Rivista cura la rubrica *Casi clinici*. Allieva e collaboratrice del Caposcuola della Psicoterapia ipnotica italiana, prof. Giampiero Mosconi, per più di 30 anni, è autrice di numerosi lavori scientifici, tra i quali il Terzo Manifesto Teorico Didattico di AMISI *Principi di teoreticità e di prassi nella Psicoterapia Ipnottica Neo-ericsoniana*.

Supervisori

Maria Cristina Foglia Manzillo; Nunzio Nasti; Cathia Aldeghi

Durata del master

11 lezioni (81 ore) + 4 ore di supervisione individuale (per un totale di **85 ore**).

Calendario delle lezioni

(Di sabato) **orario:** 10.00-13.30/14.30-18.00; 27 gennaio; 10 e 24 febbraio; 10 e 24 marzo; 7 e 21 aprile; 5 e 26 maggio; 9 e 23 giugno **2018**.

Quota di partecipazione

(Le quote includono le 4 ore di supervisione individuale)

- **Euro 1.490**: anticipo di **€ 250 + 8 rate** mensili da **€ 155**
 - **Euro 1340 (SCONTO DI EURO 150)** - anticipo di **€ 250** + saldo di **€ 1.090** entro la seconda lezione del master.
- € 100** – Quota aggiuntiva per chi richiede l'**accreditamento E.C.M. (non obbligatorio)**

Note:

- 1) **Le quote indicate non includono l'I.V.A. (22%).**

Numero massimo di partecipanti: 20

Numero minimo di partecipanti per l'attivazione del Master: 8

Note: Gli iscritti al Master saranno avvertiti in caso di rinvio del suo inizio almeno 2 settimane prima della data di inizio programmata in caso di non raggiungimento del numero minimo.

Modalità di selezione e iscrizioni

Per accedere al master è necessario, dopo aver fatto pervenire un **curriculum vitae** ed il [modulo](#) al Centro, sostenere un colloquio finalizzato all'analisi delle aspettative, attitudini, motivazioni, controindicazioni psicofisiche alla partecipazione, eventuali dubbi del partecipante e chiarimenti sul programma del master.

**Richiedi senza obbligo di iscrizione il
colloquio gratuito di orientamento al master**

Prove finali

- Si potrà ottenere il diploma di specializzazione (specialista in tecniche di rilassamento e psicoterapiche integrate) con attribuzione di un giudizio complessivo superando i relativi esami.
- I partecipanti che non frequenteranno almeno l'80% delle ore complessive non potranno accedere all'esame finale.

Sede del Master

Edizione di Milano:

Edizione di Milano: Istituto Gonzaga – Via Vittorio Emanuele II, 41 – 20124 – Milano (Zona Stazione Centrale).

Per ulteriori informazioni

tel: +39/031/565449 - +39/338/7674619 - info@pantarei2000.it