



**inEquilibrio**  
Centro di Terapie e Formazione  
Via Molinazzo 4a, 6900 Lugano  
076 397 7857  
info@inequilibrio.ch - www.inequilibrio.ch

## FORMAZIONE DI TRAINING AUTOGENO Programma

<b>Formazione:</b>	Training Autogeno
<b>Unità didattiche</b>	da 60 minuti, per un totale di 160 unità didattiche
<b>Durata della formazione:</b>	20 incontri da 8 unità didattiche l'una (o 40 incontri da 4 Unità)
<b>Orario della formazione:</b>	giorno e orario da stabilire insieme
<b>Totale ore formazione:</b>	<u>160 ore di contatto</u>
<b>Costo:</b>	fr. 3500.- (acconto + saldo ; acconto + rate)
<b>Criteri di ammissione:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- aver almeno 18 anni compiuti</li><li>- essere in possesso almeno della licenza di scuola media e/o di un Attestato Federale di Capacità</li><li>- incontro conoscitivo (in presenza o telefonico)</li><li>- lettera motivazionale</li></ul>
<b>Come mi iscrivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- compilare il modulo d'iscrizione e ritornarlo a <a href="mailto:info@inequilibrio.ch">info@inequilibrio.ch</a></li><li>- pagare l'acconto a conferma dell'iscrizione</li></ul>
<b>Diploma:</b>	viene rilasciato a formazione completata, superati gli esami teorici e pratici

### Obiettivo globale:

Al termine del percorso il corsista sarà in grado di insegnare il Training Autogeno nei suoi sei esercizi di base. Saprà applicare gli esercizi superiori là dove necessario. Sarà in grado di eseguire un'anamnesi accurata, valutare possibili contro indicazioni e se necessario demandare ad un terapeuta o lavorare in concerto con un team di professionisti quali psicologo, psicoterapeuta, counselor, psichiatra. Il corsista sarà in posizione di allestire il suo spazio di lavoro nel modo adeguato e saprà preparare la documentazione necessaria per l'eventuale riconoscimento di trattamenti da parte delle casse malati.

## **Contenuti:**

*Apprendere il Training Autogeno di base:* nei primi 8-10 incontri il corsista apprende il Training Autogeno e inizia a praticarlo a casa.

Esercizi basilari: pesantezza e calore.

Esercizi complementari: respiro, cuore, plesso solare e fronte fresca.

Questo permette di comprendere appieno il tipo di lavoro che verrà poi chiesto ai clienti.

*Ascolto attivo e patto terapeutico:* il corsista imparerà l'importanza dell'ascolto attivo. Durante il colloquio iniziale verrà chiarita la domanda da parte del cliente e il percorso proposto, l'impegno richiesto e i dettagli in merito alla tecnica scelta.

*Accenni di psicofisiologia, neuropsicologia, basi di anatomia:* il corsista avrà una base di anatomia e fisiologia del sistema nervoso centrale e periferico e del loro coinvolgimento nella tecnica proposta.

*Setting:* il corsista comprende l'importanza del setting, dei tempi e dello spazio sicuro entro il quale viene proposta la tecnica.

*Ripresa e Feedback:* il corsista conosce l'importanza della ripresa e del feedback finale e sa dare loro il giusto spazio.

*Applicazioni, controindicazioni, codice deontologico:* il corsista sa come applicare il Training Autogeno, quando è necessario demandare ad altri. Conosce i campi di applicazione e le controindicazioni ed è in grado di riconoscere quando non somministrare il Training Autogeno. Conosce e rispetta i limiti della tecnica e della sua professione.

*Esercizi superiori del Training Autogeno:* il corsista sa applicare gli esercizi superiori là dove necessario.

Visualizzazione del colore personale.

Visualizzazione dello spettro cromatico.

Visualizzazione di oggetti concreti.

Visualizzazione di concetti allegorici o simbolici.

Percezione di stati d'animo, esperienze o avvenimenti.

Visualizzazione di persone, spontaneamente o su richiesta.

Dialogo con l'inconscio attraverso domande e risposte.

Sogno Guidato.

Desensibilizzazione sistematica.

Tecniche di Meditazione.

Tecniche di Rilassamento alternative (Vogt, Jacobson)

*Somministrare il Training Autogeno di base:* attraverso lo scambio con i colleghi il corsista apprende a somministrare il TA ad altri. Alla fine del percorso è in grado di somministrare il Training Autogeno ai suoi clienti, seguendo le specifiche richieste da ogni incontro in base alle necessità di ogni cliente.

*Somministrare il Training Autogeno, esercizi superiori:* attraverso lo scambio con i colleghi il corsista sa somministrare gli esercizi del TAS e sa come integrarli in base alle necessità di ogni cliente, soprattutto in ambito sportivo e accademico.

*Anamnesi:* durante il corso il discente apprende, attraverso il roll play in un primo tempo e con casi reali più avanti, come eseguire un'anamnesi accurata, ad utilizzare tutte le tecniche di ascolto attivo per permettere al cliente di sentirsi accolto e stabilire insieme i criteri e impegni relativi al Training Autogeno.

**Requisiti per accedere all'esame finale:**

aver finito di pagare il corso.

Aver frequentato almeno il 90% delle ore del corso.

**Requisiti per ottenere il diploma:**

Aver superato sia l'esame teorico che pratico.

**Esame finale:**

Parte pratica: presentare una seduta di TA con anamnesi iniziale, colloquio di presentazione e seduta di Training Autogeno

Parte teorica: stesura di una tesina su caso pratico, formulario con domande alle quali rispondere per iscritto

**inEquilibrio**

Centro di Terapie Olistiche

Lorna Fasano

Responsabile del centro e della formazione

Lugano, 1 agosto 2023



**inEquilibrio**  
Centro di Formazione

Via Molinazzo 4a, 6900 Lugano  
+41 91 225 8393 - +4176 397 7857  
info@inequilibrio.ch - www.inequilibrio.ch