

## 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>Criteri di ammissione:</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- aver compiuto 18 anni</li><li>- essere in possesso almeno della licenza di scuola media e/o di un Attestato Federale di Capacità</li><li>- colloquio conoscitivo (in presenza o telefonico)</li><li>- lettera motivazionale</li></ul> |
| <b>Modalità d'iscrizione:</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>- versare 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 sei esercizi di base
- Applicare gli esercizi superiori ove indicato
- Condurre un'anamnesi strutturata
- Riconoscere controindicazioni e limiti della tecnica
- Demandare a professionisti qualificati quando necessario
- Allestire un setting professionale adeguato
- Predisporre la documentazione richiesta per l'eventuale riconoscimento dei trattamenti

La formazione è orientata allo sviluppo di competenze operative, relazionali e deontologiche coerenti con la pratica professionale.

## Contenuti:

### 1. Fondamenti teorici e psicofisiologici

- Principi del Training Autogeno
- Basi di psicofisiologia e neuropsicologia
- Elementi di anatomia del sistema nervoso centrale e periferico
- Codice deontologico e ambiti di applicazione
- Indicazioni e controindicazioni

### 2. Esercizi di base

- Pesantezza
- Calore
- Respiro
- Cuore
- Plesso solare
- Fronte fresca

Pratica personale supervisionata e integrazione progressiva.

### 3. Esercizi superiori

- Visualizzazione del colore personale
- Visualizzazione dello spettro cromatico
- Oggetti concreti
- Concetti simbolici
- Percezione di stati d'animo
- Visualizzazione di persone
- Dialogo con l'inconscio

### 4. Tecniche complementari

- Sogno guidato
- Desensibilizzazione sistematica
- Tecniche di meditazione
- Tecniche di rilassamento (Vogt, Jacobson)

## 5. Competenze professionali

- Ascolto attivo
- Patto terapeutico
- Strutturazione del colloquio iniziale
- Definizione degli obiettivi
- Gestione del setting
- Ripresa e feedback finale
- Somministrazione del TA di base e superiore
- Integrazione in ambito sportivo e accademico

## 6. Applicazione pratica

Attraverso esercitazioni guidate, roll play e casi reali, il corsista sviluppa la capacità di:

- Condurre sedute complete
- Integrare teoria e pratica
- Adattare il percorso alle esigenze del cliente

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

Aver saldato la quota di partecipazione

Aver frequentato almeno il 90% delle ore.

**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:** elaborato scritto su caso pratico, formulario con domande (multiple choice e domande aperte)

**inEquilibrio**

Centro di Terapie Olistiche

Lorna Fasano

Responsabile del centro e della formazione

Lugano, 1 gennaio 2026

