

Note sul conduttore

FABRIZIA VITAMIA

Psicologa—Training Autogeno

E' iscritta all'ordine degli psicologi dell'Emilia Romagna e come libera professionista si occupa di consulenza e sostegno psicologico sulle dinamiche comunicativo-relazionali nella coppia e tra genitori e figli, coaching motivazionale nei percorsi di dimagrimento (in collaborazione con strutture di benessere), accompagnamento e supporto alla nascita per coppie in attesa/donne in gravidanza (tecniche di rilassamento e training autogeno, tecniche di recupero energetico, percorsi motivazionali e di consapevolezza di sé).

Si occupa anche di formazione e dell'orientamento al lavoro, collaborando con agenzie formative, scuole e il comune di Firenze.

Riceve su appuntamento.

Per informazioni

Dr. ssa FABRIZIA VITAMIA
Psicologa

[Iscr. Ordine Emilia Romagna n.ro 4751]

347/2757904—fvitamia@gmail.com

Www.fabriziavitamia.net



Rilassamento

Allenamento

Cambiamento



propone

Corsi di gruppo di

**TRAINING
AUTOGENO**

GENNAIO-MARZO 2012

A FIRENZE

c/o Centro di Naturopatia

"L'Albero di Neem"

E

A SIGNA

c/o Associazione "Il Giardino

del l'Anima"

*"In nessun altro momento l'uomo è
così presente a se stesso come
quando esternamente sembra
essere assente"*

[G. K. Chesterton]

Un po' di definizioni...

Rilassare

Sciogliere–Affievolire-Liberare

Il rilassamento è quello stato di distensione e quiete grazie al quale si può accedere alla contemplazione di ciò che accade nel nostro organismo. Nelle tecniche di rilassamento quest'ultimo è infatti il primo gradino per prendere coscienza di sé, prendersi cura di sé e anche migliorarsi (grazie all'allenamento).

Allenare

Esercitare–Preparare-Addestrare

Allenarsi significa "far esercizio per acquistare forza", sia in termini fisici sia in termini psicologici. Così come con l'allenamento fisico possiamo rendere un'azione automatica e migliorare una performance, anche mentalmente possiamo allenarci a visualizzare ripetutamente la reazione-lo stato d'animo che vogliamo ottenere affinché diventi spontaneo.

Autogeno

Spontaneo-Che si origina da sé

Grazie all'allenamento al rilassamento, si genera nell'individuo un cambiamento psicofisico globale spontaneo.

Il Training Autogeno

Cos'è

Il Training Autogeno (T.A.) è una tecnica di rilassamento psico-corporeo ideata nella prima metà del XX secolo da Schultz con l'obiettivo di rendere il paziente libero in quanto autore del proprio miglioramento e del proprio benessere.

Principi su cui si basa

E' un metodo in cui il soggetto, con un buon allenamento, può isolarsi dal mondo esterno e contemplare ciò che accade dentro di sé. Il T.A. si basa su 2 principi:

- ideomotorio (un'idea produce effetti fisiologici – es. acquolina)
- di generalizzazione (principalmente degli effetti prodotti)

Livelli a cui agisce

Il T.A. agisce a livello fisiologico (Sist. Nervoso Vegetativo e Sist Endocrino), fisico (stato salute generale) e psicologico (stato emotivo e modo di agire).

A chi si rivolge

A chi desidera apprendere un metodo di rilassamento e di contemplazione di sé per migliorare l'ascolto delle proprie emozioni (necessaria in ogni caso indagine conoscitiva).

Alcuni dei benefici

Riposo, auto-distensione, consapevolezza emotiva, autoregolazione funzioni corporee, attenuamento dolore, miglioramento prestazioni.

I CORSI IN PARTENZA

- > **T.A. integrato** ad altre tecniche di rilassamento
- > **T.A. per gestanti e neo-mamme**

Sedi

Firenze (via della Torricella,8)

Signa (via Giotto,5)

Durata

Due mesi e mezzo circa

Cosa comprendono

(10 lezioni di gruppo di un'ora e mezza e 2 incontri individuali di un'ora)

Frequenza e orari

Settimanale (di mattina quello per gestanti e di pomeriggio-sera quello integrato)

Inizio

Gennaio 2012