

M.E.T.A! (METODOLOGIE AUTOGENE)

CORSO OPERATORE TRAINING AUTOGENO - BASE

* PROGRAMMA

1. STORIA E ANTROPOLOGIA DELLO STATO AUTOGENO

- * Radici storiche e nascita del training autogeno (dai precursori alle neuroscienze)
- * Dal metodo frazionato di *O. Vogt* al riconoscimento dell'*Unità Organismica*.
- * Differenze tra ipnosi e autogenia.
- * Fenomenologia dell'auto-rilassamento (*Autogenes Training Grundprinzip*).
- * Ideoplasia, dall'immaginazione alla realtà.
- * La *Ritualità autogena*, una struttura costruita da posture, protocollo e atteggiamenti di base.
- * I nove *principi dell'ordine bionomico* secondo I.H. Schultz
- * **Laboratorio esperienziale**
- * L'ascolto consapevole (esercitazioni pratiche orientate alla pratica).
- * Esercizio di Inizio o di "Iniziazione" al Training Autogeno. Il processo di Introversione Autogena (Orientamento al Sentire Corporeo).
- * L'autogenia nella routine quotidiana (cibo in consapevolezza e momenti di vita quotidiana).
- * L'esperienza della calma: dall'atteggiamento di calma allo stato di calma. Il concetto di *formule standard*.

2. META! PROGRAMMAZIONE E PROGETTAZIONE

- * Come costruire il percorso. Obiettivi a breve termine e a lungo termine. Step di apprendimento, tecniche e modalità di gestione delle esercitazioni.

3. LE NEUROSCIENZE E IL TRAINING AUTOGENO

- * Le basi anatomofisiologiche del Training Autogeno. La teoria centrale delle Emozioni.
- * La coscienza nelle neuroscienze.
- * Mappe degli stati di coscienza. Induzione dello stato alterato di coscienza (A.S.C.I.). Emisferi cerebrali tipi di onde. Sistemi ergotropico e trofotropico.
- * **Laboratorio Esperienziale**
- * Report dei protocolli: condivisione esercitazioni a casa.
Il primo esercizio: La pesantezza (arto strumentale).

4. PSICODINAMICA DEL PROCESSO AUTOGENO

- * Simbologia della pesantezza. Fenomeni psicosomatici e deflussi autogeni. Il processo concentrativo (motivazione, attenzione, allenamento, atteggiamento).
- * Aspetti fisiologici dello stato autogeno (Respiro, cuore, tono muscolare, circolazione, pressione e metabolismi) e soggettivi (tono affettivo). Esercitazione di altri stati di coscienza autogeni.
- * Laboratorio Esperienziale. Generalizzazione della pesantezza (che cos'è il processo di generalizzazione).
- * Valori delle percezioni psicorporee.

5. NEUROFENOMENOLOGIA

- * Autogenia ed eterogenia. La neurofenomenologia, il fenomeno emergente e le metodologie in prima persona. *Structural Coupling e Autopoiesi*. Diversi tipi di concentrazione passiva e diversi stadi autogeni.
- * **Laboratorio Esperienziale**
- * Condivisione delle esercitazioni e dell'allenamento a casa. Il secondo esercizio: Il calore (braccio strumentale).

6. PSICOLOGIA CLINICA

- * Applicazione del Training Autogeno nei settori clinici. Attività mentale durante gli esercizi e fenomenologia delle scariche autogene. Gli esercizi autogeni con gli anziani e in situazione comunitarie ed educative.
- * Il Training Autogeno Group. Orientamenti di conduzione. Tipologia di gruppi. Formazione di gruppi.
- * **Laboratorio Esperienziale**
- * Generalizzazione del calore. Esercitazione pratica.
- * La simbologia del calore significato e sue espressioni.

7. APPLICAZIONI IN AMBITI NON CLINICI

- * La preparazione al parto.
- * L'impiego del Training Autogeno nell'educazione, nella scuola nei diversi ordini dell'età evolutiva.
- * Il Training Autogeno come aspetto ludico formativo.
- * Il training autogeno nello sport e nell'agonismo.
- * Il Training Autogeno nel lavoro e nella gestione di situazioni di emergenza.
- * Condivisioni degli esercizi a casa.

8. SISTEMI ORGANISMICI

- * Primo esercizio complementare: esercizio del cuore.
- * Simbologia e manifestazioni cardiache (nevrosi cardiaca, infarto del miocardio, pressione sanguigna alta o bassa).
- * Secondo esercizio complementare: il respiro. Il respiro nelle varie proposte contemplative.
- * Simbologia e sintomi delle vie respiratorie (raffreddore da fieno, tosse, asma).
- * Come affrontare le difficoltà relative all'esercizio del respiro.
- * Terzo esercizio complementare: Il plesso solare. Simbologia del plesso solare (metabolismo gastroenterico, gastrite, ulcera). Esercitazioni di simulate e approfondimenti.
- * Quarto esercizio complementare: fronte fresca. Simbologia della fronte fresca (emicranie muscolo tensive, confusione mentale).
- * **Laboratorio esperienziale**

- * Pratiche simulate di incontri di insegnamento.
- * Condivisione degli esercizi fatti a casa.
- * Presentazione del training autogeno superiore nei suoi diversi orientamenti. La consapevolezza come apertura e transizione al valore.
- * Esercitazione completa dell'unità psicocorporea.
- * Applicazioni di formule intenzionali o specifiche. (F.I.S e F.O.S).
- * Anamnesi e trattamento dati sensibili simulate.

9. AUTOGENIC THERAPY DI W. LUTHE

- * Space-Exercises, Abreazione, Neutralizzazione e Sviluppi delle tecniche autogene. Disturbi psicosomatici e problematiche nevrotiche con il Training Autogeno.
- * Osservazioni pratiche sugli esercizi di W. Luthe.
- * Indicazioni, controindicazioni e limitazioni del t.a.
- * Raccolta dei dati anamnestici, gestione dei "sintomi autogeni" nella pratica degli esercizi.



* STRUTTURA DEL CORSO (60 ORE)

IN AULA > UNITÀ 1, 2, 4, 7, 9 (30 ORE)

FAD CON TUTOR + SUPERVISIONE SKYPE > UNITÀ 3, 5, 6, 8 (30 ORE)

* ESAMI, ECM & CERTIFICAZIONI

A conclusione del percorso i candidati svolgeranno un colloquio finale davanti ad un didatta esperto che certificherà la competenza dell'operatore di **TRAINING AUTOGENO DI BASE**.

Le ore di formazione vengono inoltre riconosciute come credito formativo presso l'I.S.A.T.A.P (*International Society for Autogenic Training and Autogenic Psychotherapy*), di cui Progetto divenire è socio fondatore e di cui fanno parte diverse scuole europee ed internazionali.

* MATERIALI DIDATTICI

Il materiale su temi e testi specifici da approfondire è inviato via web o email.

I compiti vengono inviati via mail in PDF.

Testo di riferimento: *"Le metodologie autogene"* Edizioni ETI Torino, 2016.

