

MASTER in

TECNICHE DI RILASSAMENTO e RIDUZIONE DELLO STRESS

SOLO 10 POSTI DISPONIBILI



108 CREDITI ECM

dal **9 FEBBRAIO**
al **21 APRILE 2024**

Sala Formazione - Villa Iris
Via Cesare Pavese 12, 10044 Pianezza (TO)

In collaborazione con:



scopri di più:



facebook.com/
VILLAIRISformazione

Info e contatti:

segreteria informativa
segreteria@formazione-sanitaria.it
011 96 63 700

Modalità di iscrizione:

compilare il format di iscrizione on-line sul sito
www.formazione-sanitaria.com

*Sarà possibile iscriversi a uno o più moduli separatamente
acquisendo i crediti ECM specificati del singolo modulo,
tuttavia non si beneficerà dello **sconto** applicato al **master**.*

CORSO TEORICO-PRATICO DI IPNOSI PER FIGURE SANITARIE
30 CREDITI ECM - 280,00 €

MINDFULNESS (protocollo MBSR) e YOGA DELLA RISATA
42 CREDITI ECM - 390,00 €

TRAINING AUTOGENO
36 CREDITI ECM - 300,00 €

Costi e modalità di pagamento

QUOTA SCONTATA

~~€ 970,00~~ € 750,00 Iva Inclusa

Divisibili in due tranche da 375.00 € cadauna
1 tranche al momento dell'iscrizione
2 tranche entro il 20 febbraio 2024

Bonifico/ Carta di credito/Paypal
Banca Intesa San Paolo
Intestatario: Villa Iris
IBAN IT 5320306901033100000015841

**Per i discenti che effettueranno il bonifico bancario
è indispensabile inviare entro 72 ore la copia
dell'avvenuto pagamento all'indirizzo e-mail:
segreteria@formazione-sanitaria.it**



DOCENTI

Dott. Luca-Gionata Zannino

Psichiatra, psicoterapeuta cognitivista
Esperto in Ipnosi classica e Training autogeno

Dott. Lagona Stefano

Psicologo specializzato in Psicoterapia Sistemico-relazionale

Dott.ssa Pugno Luigina

Psicologa specializzata in Psicoterapia Cognitiva

Dott.ssa Calabrese Arianna

Psicologa specializzata in Psicoterapia
Cognitivo-comportamentale

Dott. Kalman Gilberto

Psicologo specializzato in Psicoterapia sistemico relazionale

Area Tematica: *Clinica*

Progettista del corso:

Dott.ssa Luigina Pugno

Responsabile Scientifico:

Dott. Luca-Gionata Zannino

**MASTER IN TECNICHE DI RILASSAMENTO E RIDUZIONE DELLO STRESS**

Il nostro master permette di apprendere 4 tecniche differenti, validate scientificamente, volte al rilassamento, alla riduzione dello stress e all'integrazione del sé.

Questa scelta di non focalizzarsi su di un'unica metodologia è stata dettata dall'esperienza lavorativa, che ci ha mostrato come non esista una tecnica che va bene per tutti i pazienti, come altresì non esiste una tecnica congeniale a tutti i medici, o un vincolo ad utilizzarne solo una con un paziente. Verrà infatti insegnato come integrarle nella terapia con il paziente.

Le ore dedicate a ciascuna metodologia saranno sufficienti per apprenderla e poterla utilizzare in autonomia, su di sé e sui pazienti. Infatti i due terzi del monte ore totale del master sono dedicate ad attività pratiche e gli incontri a cadenza settimanale permettono di esercitarsi tra un incontro e l'altro, riportando dubbi e criticità nell'incontro successivo.

Il master prevede un inquadramento generale delle tecniche di rilassamento, della psicoterapia corporea e delle terapie basate sulla modificazione della coscienza.

OBIETTIVI

Nel master verranno presentate 4 delle tecniche più diffuse per raggiungere il rilassamento: il Training autogeno, il protocollo Mindfulness per la riduzione dello stress, l'ipnosi classica e lo yoga della risata. Le 4 tecniche verranno apprese sia a livello teorico, sia pratico, con l'obiettivo di poterle utilizzare a livello personale e nella terapia con i propri pazienti.

Cosa si può fare con le tecniche apprese?

Grazie alla padronanza di queste tecniche si potrà innanzitutto imparare a rilassarsi, recuperare le energie, ridurre lo stress e prevenire il burn-out. Nella terapia con i pazienti si potrà intervenire nei disturbi: d'ansia e DAP, psicosomatici, alimentari, dissociativi e depressivi.

Qual è la metodologia utilizzata?

Per ogni tecnica vengono discusse le basi anatomofisiologiche, i significati psicologici e simbolici. Per ogni esercizio vengono effettuate esperienze pratiche guidate e la successiva discussione in gruppo dei vissuti corporei e psicologici dei partecipanti.

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto ed **accreditato ECM** a tutte le figure sanitarie.

**Il master comprende i seguenti moduli:**
**CORSO TEORICO-PRATICO DI IPNOSI
PER FIGURE SANITARIE
30 CREDITI ECM**

per tutti i dettagli scansiona il qr code o visita il nostro sito



www.formazione-sanitaria.com/formazione/corsi/484

**MINDFULNESS (protocollo MBSR) e
YOGA DELLA RISATA
DALLA TEORIA ALLA PRATICA IN
CONTESTI SANITARI E PSICOTERAPICI
42 CREDITI ECM**

per tutti i dettagli scansiona il qr code o visita il nostro sito



www.formazione-sanitaria.com/formazione/corsi/481

**TRAINING AUTOGENO
36 CREDITI ECM**

per tutti i dettagli scansiona il qr code o visita il nostro sito



www.formazione-sanitaria.com/formazione/corsi/482

**VENERDÌ 9 FEBBRAIO**

dalle ore 15:00 alle ore 19:00

SABATO 10 FEBBRAIO

dalle ore 09:00 alle ore 18:15

SABATO 17 FEBBRAIO

dalle ore 09:00 alle ore 17:15

SABATO 2 MARZO

dalle ore 09:00 alle ore 17:15

SABATO 9 MARZO

dalle ore 09:00 alle ore 17:15

SABATO 16 MARZO

dalle ore 09:00 alle ore 17:15

SABATO 23 MARZO

dalle ore 09:00 alle ore 16:45

SABATO 6 APRILE

dalle ore 09:00 alle ore 18:15

SABATO 13 APRILE

dalle ore 09:00 alle ore 13:15

SABATO 20 APRILE

dalle ore 09:00 alle ore 13:15

DOMENICA 21 APRILE

dalle ore 09:00 alle ore 17:00

dalle ore 11:30 alle ore 13:30

Incontro di raccordo tra le 3 tecniche