



## 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

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](http://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**  
23 CREDITI ECM - 240,00 €

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

**TRAINING AUTOGENO**  
30 CREDITI ECM - 290,00 €

### **Costi e modalità di pagamento**

#### **QUOTA SCONTATA**

~~€ 920,00~~ € 750,00 Iva Inclusa

Divisibili in due tranche da 375.00 € cadauna

1 tranche al momento dell'iscrizione

2 tranche entro il 30 Ottobre 2022

Bonifico/ Carta di credito/Paypal

Banca Intesa San Paolo

Intestataro: 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



## **MASTER** in **TECNICHE DI RILASSAMENTO e** **RIDUZIONE DELLO STRESS**

**SOLO 10 POSTI DISPONIBILI**



**89 CREDITI ECM**

dal **22 OTTOBRE**  
al **17 DICEMBRE 2022**

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



## 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 23 CREDITI ECM

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



<https://www.formazione-sanitaria.com/formazione/corsi/454>

#### MINDFULNESS (protocollo MBSR) e YOGA DELLA RISATA DALLA TEORIA ALLA PRATICA IN CONTESTI SANITARI E PSICOTERAPICI 36 CREDITI ECM

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



<https://www.formazione-sanitaria.com/formazione/corsi/453>

#### TRAINING AUTOGENO 30 CREDITI ECM

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



<https://www.formazione-sanitaria.com/formazione/corsi/455>



#### SABATO 22 OTTOBRE

dalle ore 09:00 alle ore 18:00

#### DOMENICA 23 OTTOBRE

dalle ore 09:00 alle ore 17:00

#### SABATO 29 OTTOBRE

dalle ore 09:00 alle ore 17:00

#### SABATO 05 NOVEMBRE

dalle ore 09:00 alle ore 17:00

#### SABATO 12 NOVEMBRE

dalle ore 09:00 alle ore 17:00

#### SABATO 19 NOVEMBRE

dalle ore 09:00 alle ore 16:30

#### SABATO 26 NOVEMBRE

dalle ore 09:00 alle ore 16:00

#### SABATO 03 DICEMBRE

dalle ore 09:00 alle ore 11:00

dalle ore 11:00 alle ore 13:00

Incontro di raccordo tra le 3 tecniche

#### SABATO 17 DICEMBRE

dalle ore 09:00 alle ore 14:30