

In collaborazione con:



MASTER in TECNICHE DI RILASSAMENTO e RIDUZIONE DELLO STRESS

SOLO 10 POSTI DISPONIBILI



114 CREDITI ECM

dal **10 GENNAIO** al
15 MARZO 2025

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

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
acquistando 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)

36 CREDITI ECM - **290,00 €**

TRAINING AUTOGENO

35 CREDITI ECM - **290,00 €**

YOGA DELLA RISATA - NEI CONTESTI SANITARI

13 CREDITI ECM - **100,00€**

Costi e modalità di pagamento

QUOTA SCONTATA

~~€ 960,00~~ € 850,00 Iva Inclusa

Divisibili in tre tranches

1 tranche alla conferma dell'iscrizione da 350,00€

2 tranches entro il 10 febbraio 2025 da 250,00€

3 tranches entro il 10 marzo 2025 da 250,00€

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, valida- te 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/507

MINDFULNESS (protocollo MBSR)

36 CREDITI ECM

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



www.formazione-sanitaria.com/formazione/corsi/506

TRAINING AUTOGENO

35 CREDITI ECM

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



www.formazione-sanitaria.com/formazione/corsi/508

YOGA DELLA RISATA nei contesti sanitari

13 CREDITI ECM

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



www.formazione-sanitaria.com/formazione/corsi/505

VENERDÌ 10 GENNAIO

dalle ore 15:00 alle ore 19:00

SABATO 11 GENNAIO

dalle ore 09:00 alle ore 18:00

SABATO 18 GENNAIO

dalle ore 09:00 alle ore 17:00

SABATO 25 GENNAIO

dalle ore 09:00 alle ore 17:00

SABATO 01 FEBBRAIO

dalle ore 09:00 alle ore 17:00

SABATO 08 FEBBRAIO

dalle ore 09:00 alle ore 17:00

SABATO 15 FEBBRAIO

dalle ore 09:00 alle ore 16:30

SABATO 22 FEBBRAIO

dalle ore 09:00 alle ore 18:00

SABATO 01 MARZO

dalle ore 09:00 alle ore 13:15

SABATO 08 MARZO

dalle ore 09:00 alle ore 18:00

SABATO 15 MARZO

dalle ore 09:00 alle ore 16:00

dalle ore 11:15 alle ore 13:00

Incontro di raccordo tra le 3 tecniche