

STRESS CONTROL TRAINING

Corso intensivo

Modulo: 3 incontri di 4 ore ciascuno

Valenza: Corso propedeutico al Corso di Counseling Bionomico-Autogeno (triennale)

Venerdì, ore 16.30-20.30

1° modulo:

- Stress e Sindrome Generale di Adattamento
- Eustress e Distress (ipotesi interpretative)
- Autoregolazione psicofisiologica
- Bioritmi ultradiani
- Bionomia e Alfagenia
- Circoli vitali bionomici e a-bionomici
- Training Frazionato di O. Vogt
- Esercitazioni e simulate con supervisione

Sabato, ore 9.30-14.30

2° modulo:

- Autoregolazione del sistema mente-corpo e ritmi ultradiani
- Stati di coscienza eu-frenici e dis-frenici
- Stati mentali ed "Eunoè"
- Respirazione e "bionomia"
- Training Respiratorio Bionomico-Autogeno (T.R.B.A)
- TRBA (esercizi propedeutici ed esercizi alfagenici)
- Esercitazioni e simulate con supervisione

Domenica, ore 9.30-14.30

3° modulo:

- Training Respiratorio e Autogenia
- J. H. Schultz ed i presupposti della Terapia Autogena
- Panoramica dell'Approccio Bionomico-Autogeno secondo W Luthe
- Introduzione al Training Autogeno di Base
- Training Respiratorio ed esercizi fondamentali (pesantezza e calore) del TA di Base
- Lo Stress Control Trainer come professionista e consulente
- Esercitazioni e simulate con supervisione

Certificazione ISUE: Stress Control Trainer

Attivabile con un minimo di 12 partecipanti.