

Psicologia della salute: il più diffuso metodo di rilassamento

Programma

- 1 modulo: Breve storia del Training Autogeno . Che cos'è il Training Autogeno
- 2 modulo: illustrazione del metodo, definizione degli obiettivi del percorso.
- 3 modulo: Esercizio del peso e del calore. Lettura e commento del protocollo.
- 4 modulo: Esercizio del respiro e del cuore. Lettura e commento del protocollo.
- 5 modulo: Esercizio del Plesso solare e della fronte: lettura e commento del protocollo.
- 6 modulo: Addestramento sistematico e applicazione generale del training autogeno.
- 7 modulo: L'eliminazione dei disturbi.
- 8 modulo: Le applicazioni del T.A. in medicina e nei disturbi psicosomatici psicoterapia.
- 9 modulo: il training autogeno nei bambini e nel lavoro
- 10 modulo: Gli esercizi superiori e illustrazione del Rilassamento progressivo di Jacobson.