

# **CORSO DI TRAINING AUTOGENO di Base:SOS STRESS**

**dott.ssa Barbara Meroni, psicologa, psicoterapeuta gestaltica, abilitata all'insegnamento del Training autogeno di base**

Questo corso intende offrire ai partecipanti un'occasione per apprendere la tecnica del Training Autogeno di Base (Schultz) integrata con le tecniche della Mindfulness al fine di gestire meglio lo stress, il rapporto con il tempo e le richieste della Vita. Nella nostra società che tanto enfatizza la "prestazione", "il fare", "la mente" abbiamo tutti disimparato un po' a "stare", ad ascoltare il corpo, a respirare ad assaporare il presente. Il risultato di tutto ciò è che avvertiamo spesso un senso di insoddisfazione, di affaticamento, irrequietezza, ansia e frustrazione.



Il corso è esperienziale e prevede la disponibilità a dedicare un tempo per gli esercizi anche a casa. Non richiede alcuna esperienza precedente ma una sincera disponibilità a porre attenzione a sé poiché questa è la via per il cambiamento.

Si apprendono tutti gli esercizi di base del Training Autogeno: tecnica di rilassamento ideata da Schultz che favorisce una maggiore distensione e pure una maggiore concentrazione.

Si acquisiscono tecniche per sviluppare una maggior consapevolezza di sé secondo la pratica della Mindfulness (J.K. Zinn).

Si forniscono informazioni e schede relative allo stress per imparare a riconoscerlo e gestirlo.

**Il corso di gruppo (minimo 4 massimo 6 partecipanti) si attiva durante tutto l'anno. E' previsto un colloquio individuale prima di iscriversi al corso. Si prevedono otto incontri. Le date sono concordabili.**