

Dott. Andrea Lisotti

SPECIALISTA IN PSICHIATRIA
PSICOTERAPEUTA

Studio: via Einaudi 24, Carpi
e-mail andrea.lisotti@gmail.com
cell. 320.0210457

CORSO DI TRAINING AUTOGENO DI GRUPPO

- Tecniche di rilassamento psico-fisico per adulti
- 1 incontro individuale di valutazione
- 6 sedute di gruppo a cadenza settimanale

DOVE E QUANDO

***Da novembre 2013 il lunedì dalle 20.00 alle 21.30
presso lo studio di psicoterapia a Carpi, via Einaudi 24***

COSTO E ISCRIZIONI

- 50 euro a seduta, da pagarsi in modalità anticipata dopo il 1° incontro di valutazione
- Max 8 partecipanti per corso
- Per info e iscrizioni tel. 320.0210457 oppure e-mail andrea.lisotti@gmail.com

PER CHI E PERCHE'

Il T.A. di Schultz è una tecnica di rilassamento autoindotto ampiamente sperimentata e diffusa (introdotta in Italia dal 1950) che può essere insegnata e utilizzata sia all'interno di un trattamento psicoterapeutico sia per motivi diversi dalla cura, ad es. per ridurre e gestire stati di stress e tensione nervosa, per ottenere un maggiore impegno fisico e psichico nello sport, per migliorare conoscenza e padronanza di sé. Il presupposto fondamentale della tecnica è il riconoscimento del meccanismo psicofisiologico dello stress (lo stress emotivo comporta uno stato di maggiore tensione muscolare, oltre ad una attivazione generalizzata dell'organismo), così da riuscire ad indurre il percorso inverso: imparando a rilassare la tensione muscolare si ottiene un rilassamento emotivo-mentale. Nel T.A. non vi è alcun fenomeno di autosuggestione, proprio perchè ci si basa sui meccanismi psicofisiologici del nostro organismo. Nel T.A. non importa tanto sapere, ma apprendere a fare. Il sapere fare si acquista con la ripetizione nel tempo, così come qualsiasi altro apprendimento psicomotorio (cfr. lo sport). Una volta appresa la tecnica, la persona ha a disposizione un valido strumento di autorilassamento e potrà decidere quando e come utilizzarlo.