

8a edizione

MASTER IN TECNICHE DI RILASSAMENTO OCCIDENTALI E ORIENTALI

STRUMENTI OCCIDENTALI ED
ORIENTALI PER LA GESTIONE
DELLO STRESS E DEL
TRAUMA

SETTEMBRE 2022

**50
ECM**



E.C.M.
Educazione Continua in Medicina



Direttore Scientifico
Prof.ssa Claudia Yvonne
Finocchiaro
Psicologa e psicoterapeuta



Con il
patrocinio di





DESTINATARI

Il Master è rivolto a Psicologi, Psicoterapeuti, Medici Psichiatri e Neuropsichiatri, laureati e laureandi, provenienti da qualsiasi università italiana o straniera equipollente.

SBOCCHI PROFESSIONALI

Gli strumenti che verranno appresi possono essere utili:

Per i colleghi già formati alla psicoterapia come integrazione di attrezzi al proprio bagaglio professionale per poter supportare i pazienti nei percorsi di psicoterapia, nella gestione dello stress e dell'ansia, nella gestione delle patologie psicosomatiche e nei pazienti con patologie organiche sia nel contesto ospedaliero che nello studio privato.

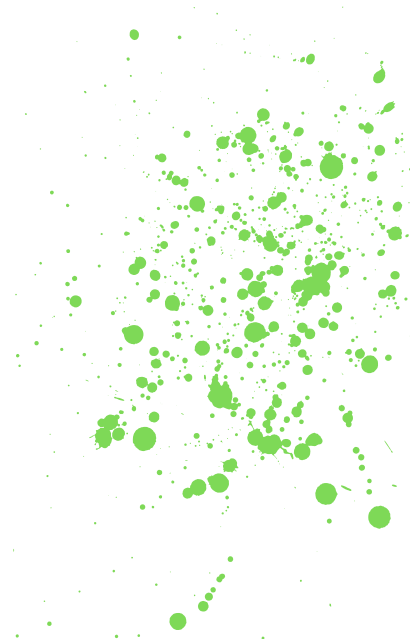
Per i psicologi neoformati anche per chi ancora non ha una formazione alla psicoterapia, per poter ideare e sviluppare percorsi di promozione della salute applicabili nei contesti aziendali, scolastici, istituzionali, palestre, associazioni lavorando su una miglior gestione dello stress e favorendo il benessere. Il corso permette di formulare percorsi sia per i singoli individui che per i gruppi di persone.

OBIETTIVI FORMATIVI

Nel mondo attuale, sempre più frenetico e orientato all'esterno molte persone soffrono il ritmo pressante della vita e perdono di vista la loro salute. Molte discipline si offrono di aiutare gli individui a recuperare il benessere ma spesso lo fanno in maniera generale proponendo un metodo uguale per tutti che non tiene conto delle differenze individuali e che non permette di sviluppare un approccio integrato che consenta di personalizzare il tipo di pratica a seconda del funzionamento mentale dell'individuo che hanno di fronte. Per questo motivo è importante che gli psicologi, che hanno gli strumenti per leggere le dinamiche della mente nella condizione di salute e di malattia, possano riappropriarsi del tema della salute a 360 gradi, non solo per quanto riguarda la clinica e la psicopatologia ma anche nella promozione della salute e nel mantenimento dello stato di benessere. La scienza, inoltre, sta dimostrando che alcune tecniche della tradizione occidentale e della tradizione orientale, così come alcune discipline che utilizzano il corpo come mediatore, sono strumenti utili per gestire lo stress, alleviare l'ansia e sono capaci di aumentare la padronanza di sé, la capacità di affrontare con resilienza le sfide che la vita propone e di aiutare la mente nelle condizioni di trauma. Per questo motivo conoscere e poter integrare nella propria pratica professionale strumenti di tradizioni differenti può essere estremamente utile.

Prima ancora di aver scelto un indirizzo terapeutico e anche per terapeuti già formati è possibile integrare al proprio stile personale elementi dello yoga, della mindfulness, della meditazione, tecniche di respirazione e di concentrazione. Questi strumenti possono essere utilizzati non solo con i singoli individui ma anche con i gruppi di persone; nella clinica, per la cura delle persone o nella promozione della salute; in vari ambiti di applicazione nelle scuole, nelle associazioni, nei contesti aziendali, nell'ambito ospedaliero per prevenire e gestire il burn out, e per il supporto per persone con patologie organiche.

La scienza, inoltre, sta dimostrando che alcune tecniche della tradizione occidentale e della tradizione orientale, così come alcune discipline che utilizzano il corpo come mediatore, sono strumenti utili per gestire lo stress, alleviare l'ansia e sono capaci di aumentare la padronanza di sé, la capacità di affrontare con resilienza le sfide che la vita propone e di aiutare la mente nelle condizioni di trauma.



CLAUDIA YVONNE FINOCCHIARO

Psicologo e Psicoterapeuta, formatrice docente a contratto del corso di Psicosomatica, Facoltà di Psicologia dell'Università Vita Salute San Raffaele di Milano anno accademico dal 2010/2011 al 2017/2018. Svolge attività clinica e di ricerca con principale interesse nell'ambito della Psicosomatica in particolare rispetto all'indagine e all'intervento nei confronti di patologie che coinvolgono il corpo e della loro influenza reciproca con la mente. Ha frequentato il Dipartimento di Medicina Olistica dell'ISIC (Indian Spinal Injuries Center) New Delhi in India, ottenendo il Certificato di Merito nell'integrazione di terapie orientali nel contesto terapeutico.



PIANO FORMATIVO

Il master ha una durata di **4 weekend per un totale di 56 ore**.

Il master ha come obiettivo principale quello di formare i partecipanti all'uso di tecniche di rilassamento della tradizione occidentale ed orientale fornendo utili **strumenti** che possano essere **applicati nel contesto della prevenzione e del benessere ma anche nella pratica clinica**, nella psicoterapia e nei percorsi di supporto psicologico per persone con patologie organiche, nelle scuole e nelle aziende.

- **Verranno presentati i principali modelli neuroscientifici che sostengono l'importanza dell'uso di tecniche integrate corpo-mente** per la prevenzione e la promozione della salute, per la gestione dello stress ma anche per la gestione dei traumi.
- **Verranno presentati i modelli clinici che permettono di comprendere il funzionamento psicosomatico** e fornite le basi per la comprensione delle complesse interconnessioni del sistema mente corpo.
- **Verranno esplorati e costruiti modelli pratici per diversi ambiti di applicazione:** il contesto della prevenzione della salute e gestione dello stress; il contesto della cura, della psicopatologia e gestione del trauma, dell'uso delle tecniche nella psicologia della salute per il supporto di persone con patologie organiche.
- I partecipanti sperimenteranno e verranno guidati nell'apprendimento di **tecniche bottom up e top down e nella comprensione dei sistemi di cura occidentali ed orientali**, il contesto in cui si originano le tecniche presentate e come integrarle nella professione.

Tra le tecniche bottom up e top down, di matrice occidentale ed orientale che verranno apprese: **metodo jacobson; Do in; stretching dei meridiani; breve sequenza shiatsu; asana; Rilassamento frazionato di Vogt e body scan, Imagery, visualizzazioni guidate e meditazioni guidate, tecniche di respirazione, pratiche di concentrazione e addestramento dell'attenzione, meditazioni di differenti tradizioni dal mondo, mantra, ripetizione di formule, proponimenti e uso della voce nella tradizione occidentale ed orientale, Protocollo di Herbert Benson** per l'integrazione di pratiche occidentali ed orientali.

METODO DIDATTICO

I partecipanti verranno guidati nell'apprendimento e pratica di differenti tecniche del contesto occidentale ed orientale. Il metodo prevede una formazione teorica ed esperienziale.

In primo luogo saranno fornite le conoscenze teoriche che permetteranno ai partecipanti di comprendere e approfondire i modelli teorici occidentali ed orientali che supportano le tecniche e verranno fornite le basi scientifiche per comprenderne il funzionamento. In secondo luogo si garantisce una formazione pratica che introdurrà con gradualità all'esercizio delle tecniche e alla costruzione di un'esperienza che possa rendere i partecipanti autonomi nella realizzazione delle stesse sia per i singoli individui che nei gruppi. Attraverso l'integrazione di teoria e pratica questo percorso permetterà ai partecipanti di vivere anche una formazione personale facendo esperienza della propria dimensione psico-corporea e dell'effetto di questi strumenti attraverso il proprio vissuto individuando quelle tecniche e quegli strumenti che possano migliorare il loro stesso benessere psicofisico.

DOCENTI



Claudia Finocchiaro

Psicologa e psicoterapeuta
lavora in contesti pubblici e
privati.



Claudio Ruggieri

Psicologo, psicoterapeuta,
lavora da anni nelle strutture
sanitarie e in contesto privato.



Elena Lamperti

Medico, specialista in
neurologia, lavora da anni nelle
strutture sanitarie, IRCCS
Istituto Neurologico C.Besta,
Milano.



Simona Di Carlo

Psicologo e psicoterapeuta,
lavora da anni privatamente,
per associazioni e in ambito
sanitario e formativo



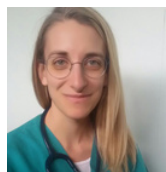
Alessandra Petruzzi

Psicologo, psicoterapeuta,
lavora da anni nelle strutture
sanitarie e in
contesto privato.



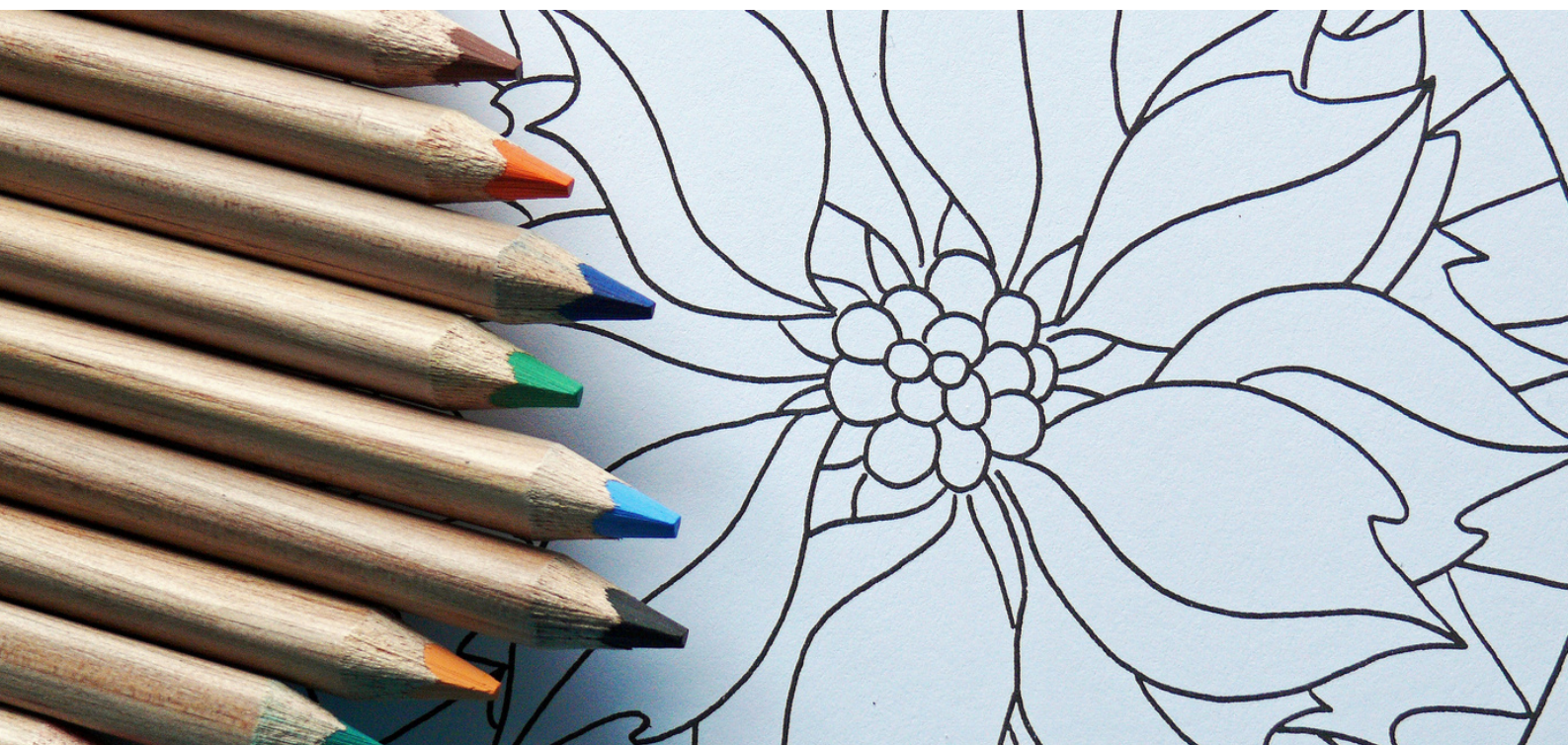
Roberto Palasciano

Presidente e fondatore
dell'associazione Centro del
Benessere, è il direttore
didattico della sede di Milano
della Scuola Internazionale di
Shiatsu Italia.



Paola Faverio

Medico, specialista in
Pneumologia lavora da anni
nelle strutture
sanitarie, Ospedale San
Gerardo, Monza



CALENDARIO E ARGOMENTI

17 - 18 SETTEMBRE 2022 - 9.30/17.30

- Introduzione al corso.
- I principali approcci neuroscientifici alla gestione dello stress e del trauma.
- Approcci top down e bottom up, via occidentale e via orientale.
- La via occidentale al rilassamento e alla gestione del trauma attraverso il corpo: verrà presentata la differenza tra sintomi psicosomatici e personalità psicosomatica e verranno presentati i principali modelli teorici che usano il corpo in terapia e per la prevenzione della salute e il benessere.
- Terapie del tocco e le tecniche corporee nella tradizione occidentale: Metodo jacobson.

22 - 23 OTTOBRE 2022 - 9.30/17.30

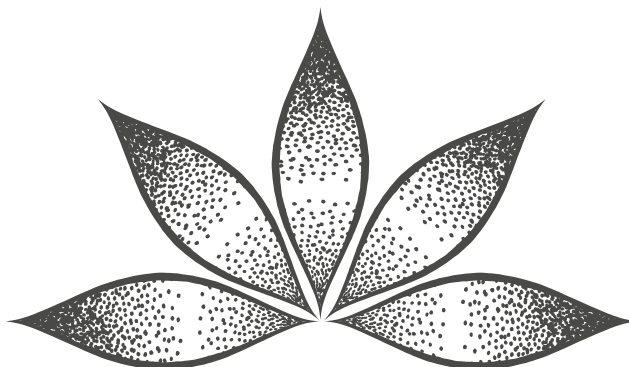
- La via orientale al rilassamento e alla gestione del trauma attraverso il corpo: principi di filosofia e stile di vita orientali e medicina tradizionale cinese e giapponese.
- Tecniche psicocorporee di matrice orientale. Verranno presentate e sperimentate alcune tecniche corporee per il riequilibrio energetico mirate principalmente a problemi mentali, psicologici. Verranno presentati esercizi per la salute (Do in, stretching dei meridiani) e presentata una piccola sequenza di shiatsu che prevede pressioni sul corpo con pollice e palmo e digitopressione sui punti di agopuntura finalizzati all'integrazione dell'uso del corpo nelle pratiche di rilassamento.

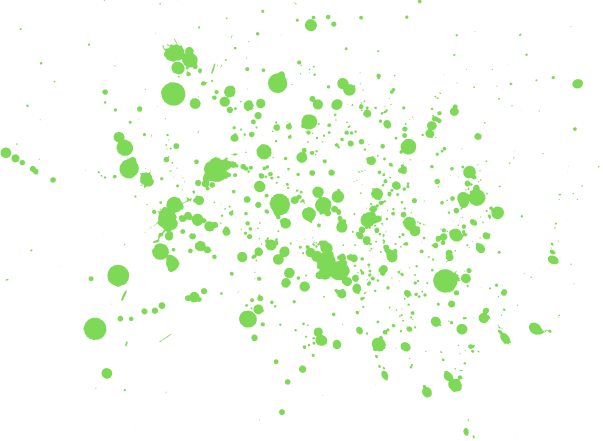
12 - 13 NOVEMBRE 2022 - 9.30/17.30

- Mente calma e padronanza dei pensieri.
- Pratiche orientali e occidentali si incontrano.
- Rilassamento frazionato di Vogt e body scan, Imagery, visualizzazioni guidate e meditazioni guidate.
- La via orientale al rilassamento e alla gestione del trauma attraverso le mente.
- La via dello yoga per la liberazione della mente.
- Contesti di applicazione (1): promozione della salute, benessere e gestione dello stress; nelle aziende, nelle scuole; nel wellness. Contesti di applicazione (2): nella clinica, nelle Istituzioni sanitarie, nella psicoterapia, nella psicosomatica. Contesti di applicazione (3): nella psicologia della salute. Workshop su come costruire un gruppo di rilassamento: dalla teoria alla pratica. Sperimentazione di un gruppo di rilassamento della tradizione occidentale a mediazione corporea con visualizzazione. Oltre la mindfulness: non solo meditazione di Vipassana. Una meditazione diversa alla portata di ogni individuo. Verranno presentate e sperimentate varie tecniche che portano allo stato mentale della meditazione (Dhyana), seguendo differenti tradizioni sviluppate in diverse parti del mondo che passano attraverso le tecniche di ritiro dei sensi (Pratyahara) e di concentrazione (Dharana).

03 - 04 DICEMBRE 2022 - 9.30/17.30

- Tra corpo e mente: tecniche di respirazione per la salute.
- Occidente e oriente a confronto.
- La fisiologia della respirazione.
- Workshop di respirazione: verranno sperimentate e apprese 4 tecniche di respirazione (Pranayama) per favorire il benessere e il rilassamento che possono essere integrate nella pratica clinica e nei gruppi di rilassamento.
- Sperimentazione di un gruppo di rilassamento della tradizione orientale: l'uso di Asana e stretching per il benessere e meditazione orientale. Mantra, ripetizione di formule e uso della voce nella tradizione occidentale ed orientale.
- La psicologia positiva e i proponimenti orientali.
- Protocollo herbert benson "La rivoluzione del rilassamento". Occidente ed oriente di incontrano.
- Workshop: Karma yoga, come importare salute e benessere nella quotidianità.





ECM E ATTESTATO

Spazio IRIS è società scientifica e provider per l'accreditamento di eventi ECM nazionali per tutte le figure sanitarie con numero di registrazione 4995. Per il Corso sono stati riconosciuti **50 crediti ECM** a favore delle professioni interessate. L'ultimo giorno si terrà il questionario ECM. Per il conseguimento del titolo è necessario partecipare almeno all'80% dell'attività didattica.

Al termine del percorso verrà rilasciato l'**Attestato di Master in "Tecniche di Rilassamento Occidentali e Orientali"**.



MODALITÀ DI ISCRIZIONE

1. Accedere alla piattaforma sul sito www.spazioiris.it
2. Compilare il format d'iscrizione
3. Scegliere il numero di rate e la modalità di pagamento (bonifico o PayPal).

È possibile iscriversi entro e non oltre il 11 settembre 2021 o fino ad esaurimento dei posti.

Sono disponibili solo **35 posti**.

MAIL - formazione@spazioiris.it

TEL - 02.94.38.28.21

WhatsApp - 392.96.00.97.0

COSTI E RATEIZZAZIONI

Il costo del master è di **900,00 euro** ed è comprensivo di quota d'iscrizione e d'IVA.

La prenotazione è confermata al pagamento della quota d'iscrizione di 100,00 €

E' possibile rateizzare la quota fino a **quattro rate** e per venire incontro alle esigenze di ciascun professionista, nelle fasi di iscrizione sarà possibile scegliere la collocazione temporale delle rate.

PROMOZIONI E SCONTI

Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 22 agosto 2021 potrai usufruire del 10% di sconto per un totale di 810,00 euro.

Extra Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 15 agosto 2021 potrai usufruire di un extra sconto del 25% per un totale di 675,00 €

[Offerta valida per i primi 20 iscritti](#)

% cumulabile

Per gli iscritti ad una scuola di specializzazione in psicoterapia, per le iscrizioni di gruppo (minimo 3) è possibile cumulare un ulteriore sconto del 5%.