



Corso di
**TRAINING
AUTOGENO**

Dott.ssa Monya Lobosco
Psicologa, Psicoterapeuta

Cell. 350 5015798

Dott.ssa Daniela Lombardi
Psicologa, Psicoterapeuta

Il Training Autogeno

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento, di interesse psicofisiologico, basata sulla correlazione tra stati psichici e aspetti somatici, particolarmente consigliato nella gestione dell'ansia e dello stress.

Consiste in un vero e proprio allenamento, incentrato su esercizi di respirazione e concentrazione mentale passiva e si può utilizzare, una volta appreso, in maniera autonoma. Questo metodo opera a livello fisiologico, favorendo un riequilibrio del Sistema Endocrino e Nervoso vegetativo (entrambi strettamente connessi ai vissuti emotivi); a livello fisico, migliorando lo stato di benessere, legato ad una distensione che coinvolge l'intero corpo; a livello psicologico, sostenendo un percorso di consapevolezza di sé.

Nello sport, l'integrazione del Training Autogeno all'allenamento abituale, ha effetti diretti sulla resistenza fisica e sul recupero delle energie, favorisce atteggiamenti mentali positivi di autodeterminazione e autodistensione, facilita la concentrazione, contrasta l'ansia da prestazione.

Promuove, inoltre, lo sviluppo del senso di aggregazione e appartenenza al gruppo e il raggiungimento di obiettivi comuni.

In ambito scolastico, potenzia la memoria, migliorando il rendimento, stimolando le capacità creative e rinforzando l'autostima e la sicurezza in se stessi.



Aumenta la capacità di concentrazione



Scarica ansia e stress



Migliora la qualità del sonno



Favorisce il processo di consapevolezza psico corporea

Può essere utilizzato durante la gravidanza per aiutare le future mamme a gestire le proprie emozioni, conseguenti alle naturali oscillazioni ormonali ed ai cambiamenti corporei, di abitudini e di ruoli che essa comporta.

L'allenamento autogeno è in grado di stimolare la produzione di endorfine, che contrastano l'ansia e l'agitazione e migliorano il controllo del dolore. Riducendo la componente psicologica, infatti, si può rendere il travaglio più breve e meno doloroso, in favore di un'esperienza serena del parto per la mamma e il neonato.

L'applicazione sistematica di questa tecnica può aiutare a contenere quegli effetti dello stress che possono generare alterazioni nell'ovulazione e nel ciclo mestruale, con conseguenti effetti negativi sulla fertilità.

È indicato nel trattamento di cefalee, tachicardie, problemi respiratori, digestivi, balbuzie, disturbi del sonno.

Chi Siamo

Monya Lobosco

Psicologa e psicoterapeuta, iscritta all'albo nazionale del I.C.S.A.T (Italiano Committee for the Study of Autogenic Therapy), come operatore di Training Autogeno. Nel lavoro psicoterapeutico considero la dimensione corporea come strumento per l'espressione di sé e della propria unicità.

Daniela Lombardi

Psicologa psicoterapeuta, mi occupo di Disturbo Post Traumatico da Stress, sostegno alla genitorialità e problematiche legate all'età adulta, come ansia, fobie, depressione, attacchi di panico. Sono abilitata all'uso dell'EMDR (Eyes Movement Desensitization and Reprocessing) svolgo la professione di terapeuta in contesti individuali, di coppia, familiari e di gruppo, secondo un approccio psicocorporeo.

In collaborazione con l'associazione di promozione sociale **altrove***, fondata a Roma da professionisti che operano nell'ambito della Salute psicologica e del benessere psicofisico. Il leitmotiv è la cura di sé e la valorizzazione del proprio potenziale, attraverso percorsi individuali e di gruppo.

<https://associazionealtrove.com/>



altroveaps



Per ulteriori informazioni
infoautogeno@libero.it
3505015798



Via Carlo Bartolomeo Piazza, 26 - Roma (zona Piazza Bologna)