

Corso di Perfezionamento Universitario in  
**TECNICHE di RILASSAMENTO e  
BENESSERE PSICOFISICO**  
**ONLINE**  
**TERZA EDIZIONE**



ISP



Istituto di Scienze Psicologiche

**Direzione**

Prof. Ettore De Monte,  
Dott.ssa Giuliana Mossolani

**Organizzatori**

Università Europea di Roma  
Istituto di Scienze Psicologiche



**Università  
Europea di  
Roma**

## Presentazione e finalità

Il corso prepara esperti nell'uso delle principali tecniche di rilassamento, immaginazione, focalizzazione e defocalizzazione, come il Training Autogeno, il Rilassamento Progressivo, il Rilassamento Frazionato, la Mindfulness, le Tecniche Immaginative e Immersive e l'Ipnosi. Il Corso prepara, inoltre, esperti nella progettazione ed esecuzione di piani d'intervento finalizzati all'induzione e stabilizzazione nel tempo della distensione mentale e corporea, nella singola persona o nel gruppo di persone.

## Possibili Sbocchi Professionali

- Promozione del benessere e della salute mentale e prevenzione del disagio psichico, nelle aree della psicologia clinica, lavorativa, scolastica, sportiva, ecc.
- Alleggerimento delle condizioni psicopatologiche, riconducibili all'ansia e allo stress, già diagnostiche e in corso di trattamento clinico, in collaborazione con psicoterapeuti e psichiatri.
- Creazione di progetti mirati per istituti di riabilitazione, centri di igiene e salute mentale o comunità terapeutiche.
- Ricerca clinica e sperimentale in ambito accademico e/o ospedaliero.

Finalità

# Programma didattico

## **1. Introduzione alle Tecniche di Rilassamento e di Benessere Psicofisico (TRB)**

- Definizioni, storia, psicofisiologia, progettazione e applicazioni
- Training Autogeno di Shultz
- Rilassamento Frazionato di Vogt
- Rilassamento Progressivo di Jacobson
- Tecniche Immaginative, guidate e auto-indotte
- Tecniche di Focalizzazione e De-focalizzazione
- Mindfulness
- Biofeedback
- Neurofeedback
- Ipnosi e Suggestione
- Mental Modeling
- Realtà Virtuale e Aumentata per ansia e fobie

## **2. TRB in Psicologia Clinica e Psicoterapia dello Sviluppo**

- TRB e disturbi d'ansia
- TRB e disturbi dello sviluppo
- TRB nei DSA
- TRB nell'ADHD

## **3. TRB in Psicologia Clinica e Psicoterapia dell'adulto**

- TRB nei disturbi d'ansia
- TRB nei disturbi dell'umore
- TRB nelle dipendenze
- TRB nei disturbi alimentari
- TRB nei disturbi sessuali
- TRB nei disturbi di personalità

Programma

# Programma didattico

## **4. TRB in Psicologia Medica**

- TRB in medicina comportamentale
- TRB in psicologia oncologica
- TRB nella terapia del dolore

## **5. TRB in Psicologia del Lavoro**

- TRB e stress lavoro correlato
- TRB e burnout
- TRB e dinamiche istituzionali

## **6. TRB in Psicologia non Clinica**

- TRB e perinatalità: sterilità, gravidanza, parto e post-parto
- TRB in psicologia della salute
- TRB in psicologia dello sport

Didattico

## Esercitazioni Pratiche

Prima che teorica o empirica, la psicologia è una scienza pragmatica che fonda sull'esperienza e l'efficacia operativa. Sulla base di questa evidenza, il Corso persegue finalità prettamente pratiche, così trasferendo l'arte specialistica del saper fare, in merito alle seguenti tecniche:

- Pratica del Rilassamento Frazionato di Vogt
- Pratica del Training Autogeno
- Pratica del Rilassamento Progressivo di Jacobson
- Pratica delle Tecniche Immaginative e Immersive
- Pratica del Biofeedback
- Pratica del Neurofeedback
- Pratica della Mindfulness
- Pratica della Realtà Virtuale e Aumentata

## Il Training Autogeno

Tra le diverse tecniche presentate, il Corso pone una particolare attenzione al Training Autogeno, al quale sono infatti dedicate diverse ore di esercitazioni pratiche. La conoscenza completa di questa tecnica è, infatti, una condizione necessaria per poter, poi, padroneggiare liberamente tutte le altre tecniche, specialmente quelle dedicate al rilassamento. Nelle tecniche di rilassamento, infatti, il Training Autogeno è psicofisico e occupa, pertanto, la posizione centrale tra le tecniche più corporee, come il Rilassamento Progressivo di Jacobson, e quelle più mentali, come le Tecniche Immaginative e Immersive.

Esercitazioni pratiche di gruppo 9/10 allievi.

## Comitato Scientifico

**Prof.ssa Contardi Anna**  
**Prof. De Monte Ettore**  
**Prof.ssa Fabbricatore Maria Antonietta**  
**Prof. Farina Benedetto**  
**Dott.ssa Mossolani Giuliana**  
**Prof.ssa Navarini Claudia**  
**Prof. Tamburello Antonino**

**Direttore:** Prof. De Monte Ettore  
**Coordinatrice:** Prof.ssa Contardi Anna  
**Vice-coordinatrice:** Dott.ssa Mossolani Giuliana

## Docenti

**Dott. Angeletti Riccardo (SIIPaC Umbria Onlus)**  
**Dott.ssa Cafaro Valentina (Associazione di Promozione Sociale ETNA)**  
**Prof.ssa Contardi Anna (Università Europea di Roma)**  
**Dott. Davi Leonardo (Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico Umberto I)**  
**Prof. De Monte Ettore (Università Europea di Roma, Istituto di Scienze Psicologiche)**  
**Prof.ssa Maria Antonietta Fabbricatore ((Università Europea di Roma, Istituto Skinner)**  
**Dott.ssa Garau Flavia (Istituto di Scienze Psicologiche)**  
**Prof. Iani Luca (Università Europea di Roma)**  
**Dott.ssa Iannucci Margherita (Università Europea di Roma)**  
**Prof. Imperatori Claudio (Università Europea di Roma)**  
**Dott. Manfredi Gianluca (Istituto di Scienze Psicologiche)**  
**Dott.ssa Mossolani Giuliana (Associazione Mammecare, Istituto di Scienze Psicologiche)**  
**Dott.ssa Napoliano Carmen (CCNP San Paolo, AIDAI)**  
**Dott.ssa Pelli Sara (Università Europea di Roma)**  
**Dott.ssa Stranieri Silvia (CCNP San Paolo, AIDAI)**  
**Dott. Zarfati Alessandro (Neurosystem)**

## Durata e Frequenza

Marzo 2022 – febbraio 2023.

Il corso avrà la frequenza di un fine settimana al mese (dal sabato mattina alla domenica mattina).

## Svolgimento Attività Online

Le lezioni e le esercitazioni pratiche si svolgeranno con modalità online.

## Requisiti di Ammissione

Per poter iscriversi al Corso è necessario essere in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Laurea in psicologia: 1) laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche; 2) lauree magistrali di ambito psicologico.
- Specializzazione in psicoterapia.
- Possono presentare domanda di ammissione anche i candidati in possesso di un titolo accademico conseguito all'estero, equiparabile per durata e contenuto al titolo accademico italiano richiesto per l'accesso al Corso.
- Possono essere ammessi come uditori i soggetti privi dei requisiti di ammissione, tra cui i professionisti del settore che abbiano particolari e/o documentate esigenze di lavoro. Gli uditori potranno partecipare a singoli moduli del corso di loro interesse, concordati con i Coordinatori del Corso.

## Modalità di selezione e d'iscrizione

Valutazione CV, questionario pre-selettivo e colloquio orale.

L'iscrizione potrà essere compilata utilizzando esclusivamente il sistema informatico Esse3.

Durata: marzo 2022 – febbraio 2023.

Iscrizioni entro 7 marzo 2022.

Il corso avrà la frequenza di un fine settimana al mese (dal sabato mattina alla domenica mattina).

**Numero massimo di iscritti: 30**

**Costo: 1.700 € IVA INCLUSA**

**Rata unica o più rate**

**I° rata € 600 (+ €16 imposta bollo), al momento dell'iscrizione**

**II° rata € 600, entro il 15 maggio 2022**

**III° rata €500 entro il 15 settembre 2022**

## Esame finale

L'esame finale consisterà nella discussione di una tesi (approfondimento di un argomento a scelta), elaborata su di un caso clinico individuale o di gruppo.

Frequenza necessaria per affrontare l'esame finale: 80% delle lezioni e delle esercitazioni pratiche di Training Autogeno.

ISCRIZIONE



## **Attestati rilasciati**

**Esperto in Tecniche di Rilassamento e  
Benessere Psicofisico**

**Operatore Clinico di Training Autogeno**

## **Informazioni**

**Cell:**

**3921029755**

**Email:**

**info@scienze psicologiche.com**

Informazioni