

Corso di Tecniche di Rilassamento e Immaginario Emotivo con la Musica – TRIEM

Il Corso propone tre di incontri durante i quali saranno presentate con modalità teoriche ed esperienziali una serie di tecniche atte a favorire il **Rilassamento** e l'**Immaginario Emotivo**.

Dai dati di ricerche e studi internazionali è emerso che il rilassamento (Training Autogeno, Mindfulness) consente di modificare situazioni di stress diminuendo stati di forte tensione anche attraverso cambiamenti nei parametri fisiologici (es. pressione arteriosa, ritmo cardiaco, livelli di cortisolo nel sangue, ecc.).

Al contempo l'Immaginario Emotivo, in particolare evocato mediante l'ascolto di musica, favorisce il contatto con le proprie emozioni e consente di utilizzarle in modo adattivo come risorse per fronteggiare situazioni difficili e/o per sviluppare le proprie potenzialità.

Il Corso è rivolto a: laureati e laureandi in psicologia, medicina, scienze infermieristiche, tecniche della riabilitazione psichiatrica, fisioterapia, ostetricia, e pedagogia.

Obiettivi del Corso:

1. Migliorare la capacità di affrontare situazioni di vita stressanti, sviluppando la consapevolezza di proprie risorse.
2. Applicare i metodi proposti per gestire in modo più efficace il rapporto con l'utente nel proprio ambito di lavoro.

Organizzazione del Corso:

Il Corso si svolgerà in tre week-end per complessive 54 ore, nelle seguenti date:

1. Marzo 17/18, 2012
2. Aprile 14/15, 2012
3. Maggio 5/6, 2012

- *Numero massimo dei partecipanti: 20*
- *Condizioni di ammissione:* laurea o iscrizione a psicologia, medicina, scienze infermieristiche, tecniche della riabilitazione, pedagogia e pagamento della quota di iscrizione.
- *Frequenza:* presenza obbligatoria a tutti gli incontri per il rilascio dell'attestato e dei crediti ECM.
- *Certificazione:* al termine del corso verrà rilasciato un certificato di partecipazione e crediti ECM (se richiesti all'atto dell'iscrizione).

Sede: Via Aurelia, 773, 00165 Roma c/o Centro Congressi ARSO.

Docenti:

- Dott.ssa Gabriella Giordanella Perilli, P.hD, Direttore Scuola di Psicoterapia Integrata e Musicoterapia, Psicologo, Psicoterapeuta, Association for Music and Imagery Primary Trainer.
- Dott.ssa Laura Nardecchia, docente Scuola di Psicoterapia Integrata e Musicoterapia, Psicologo, Psicoterapeuta, Association for Music and Imagery Fellow.

Costo:

- *Iscrizione: € 50,00*
- *Costo del Corso: € 600,00 (senza ECM), € 700,00 (con ECM).*

Modalità di pagamento: due rate: la prima entro il 15 Marzo 2012 e la seconda entro il 10 Aprile 2012.

Nota: la quota comprende la frequenza alle lezioni e materiale didattico.

Iscrizione: inviare la seguente documentazione:

1. domanda di iscrizione (scaricabile dal sito www.musilva-spim.it nella sezione corsi)
2. copia certificato laurea o iscrizione universitaria
3. ricevuta pagamento quota iscrizione al Corso.

Opzioni per l'invio:

- e-mail a info@musilva-spim.it
- posta ordinaria a: Ass. Musilva, V.le Prospero Colonna, 61 – 00149 Roma.
- Fax 06-55285182

Termine iscrizione: 5 Marzo 2012.

Crediti ECM: richiesti

Per informazioni:

info@musilva-spim.it

www.musilva-spim.it

Telefono: 06-55285943

Segreteria Organizzativa : Dott.ssa Laura Nardecchia, 333-9675841

Direttore Corso: Dott.ssa Gabriella Giordanella Perilli, 338-1844243

Programma

- **1° Modulo** Introduzione generale. Rilassamento ed Immaginario Emotivo: Effetti ed Applicazioni. Setting.
Introduzione teorica specifica. Esperienze Tecniche di rilassamento Mindfulness in gruppo. Condivisione e discussione.
- **2° Modulo** Introduzione teorica specifica. Training Autogeno: fasi e componenti degli esercizi inferiori. Esperienze in gruppo. Condivisione e discussione.
- **3° Modulo** Immaginario Emotivo e Musica: introduzione teorica specifica su cervello, corpo, musica ed emozioni. Esperienze in gruppo. Condivisione e discussione. Conclusioni.

Testi di Riferimento

Grocke, D. & Wigram, T. (Eds.). (2007). *Receptive Method in Music Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Schulz, J.H. (1968). *Il Training Autogeno. 1. Esercizi Inferiori*. Milano: Feltrinelli.

Siegel, D.J. (2009). *Mindfulness e Cervello*. Milano: Raffaello Cortina Editore.