

# Centro Studi Pantarei

Associazione di psicologia, psicoterapia e counselling con approccio integrato

Via De Amicis, 4 - 22070 - **Casate (CO)**. Tel. 031/56.54.49.

E.mail: [info@pantarei2000.it](mailto:info@pantarei2000.it); sito: [www.pantarei2000.it](http://www.pantarei2000.it)

## 12a ed. "Master in tecniche di rilassamento e metodologie psicoterapeutiche con approccio integrato" (livello base - ed. 2012)

**Richiesto accreditamento E.C.M. (Educazione Continua in Medicina; Ministero della Salute) - Credito formativo ottenuto per le edizioni precedenti: 50**

**Data di inizio master livello base:** sabato 21 aprile 2012

**Data di inizio master livello base:** sabato 5 maggio 2012

**Edizione di TORINO**

**Edizione di MILANO**

### Presentazione Master

**Milano: giovedì 1 marzo 2012 dalle ore 18.00 alle 21.00**

**sede: Istituto Gonzaga, via Vitruvio, 41 - 20124 Milano (zona stazione centrale).**

**Torino: sabato 21 gennaio 2012 dalle ore 10.00 alle 13.00**

**sede: Convitto Nazionale Umberto I - Via Bligny, 1 bis - 10122 - Torino (zona centrale)**

Nell'ambito della presentazione, oltre ai **programmi**, saranno effettuati degli **esempi pratici delle metodologie utilizzate durante il master.**

**E' obbligatorio prenotarsi**

**scrivendo a [info@pantarei2000.it](mailto:info@pantarei2000.it) o telefonando allo 031.565449.**

### Introduzione al master - livello base

**Questo Master è riservato a laureati in psicologia (laurea di primo e/o secondo livello), psicologi e psicoterapeuti.**

Le parole chiavi sono: base psicofisiologica del rilassamento, capacità di praticare le tecniche su di sé, gestione del paziente e del gruppo, flessibilità nell'applicazione delle tecniche e controindicazioni delle tecniche di rilassamento, progettazione di corsi di rilassamento.

### Partecipare al nostro master significa

- Contribuire alla difesa delle tecniche psicologiche da appropriazioni indebite di altre professioni ("counsellor", "coacher", "operatori di training autogeno" senza laurea in

psicologia) non legittimate e regolamentate da leggi statali, al contrario della nostra professione.

- Proiettarsi verso il futuro professionale: la psicologia è integrazione tra gli approcci psicologici e le neuroscienze.
- Partecipare ad uno dei pochi master in tecniche di rilassamento italiani riservati esclusivamente a laureati in psicologia.

### Testimonianze allievi master edizioni precedenti

“Il rilassamento è stato per me un grande strumento. Mi ha permesso di scoprire e conoscere meglio me stessa, di comprendere i miei valori fondamentali, di concentrarmi sui miei obiettivi, di vivere appassionatamente il mio lavoro. Mi ha inoltre permesso di camminare nella vita con maggiore serenità ed autostima.....” (Valentina Morizio)

“Onestamente non consiglierei il master a tutti, incondizionatamente. Lo consiglio senza dubbio a chi, in questo momento, sente di avere le risorse per aprirsi alla scoperta, o alla riscoperta, di aspetti di sé.....” ( Sara Girotti)

“Un’esperienza professionalmente stimolante, un lavoro personale intenso e coinvolgente, un percorso impegnativo.....” ( Agnese Olivato)

“Questo corso è un vero viaggio interiore, alla scoperta di uno strumento che può donare serenità, stabilità, facendoti ricordare che il tuo corpo è una macchina che funziona benissimo senza le troppe alterazioni umorali a cui inutilmente lo sottoponiamo giornalmente.....”( David D. Swan)

“Ci tengo, ora che l'esame è finito a ringraziarvi per la precisione con cui è stato portato avanti il master, l'attenzione agli aspetti fisiologici, l'evidente competenza e soprattutto l'estrema disponibilità ad accogliere eventuali dubbi e richieste di sostegno. Sono contento anche della severità della prova d'esame, molto più utile delle classiche prove "proforma" a restituirmi l'effettiva efficacia del mio apprendimento. In effetti gran parte della mia contentezza attuale è dovuta al fatto che mi sembra davvero di sapere qualcosa sul rilassamento e aver superato questo tipo di esame mi aiuta a crederci un po' di più” (Matteo Castilletti)

“Dire che le lezioni siano state formative, è utilizzare un eufemismo...sia come energia e positività che trasmettevate come docenti, sia come entusiasmo di approfondire gli argomenti trattati una volta rientrata a casa.....” ( Adele Callegari)

“I docenti hanno un modo di insegnare originale ed aderente alle loro personalità. Sanno, al di là dei contenuti, trasmettere anche passione per questo lavoro, entusiasmo e sete di conoscenza. Una cosa che ho notato è la totale assenza in loro di "egoismo intellettuale". Spesso e generosamente vengono condivise esperienze cliniche.....” (Sabrina Menozzi)

“La possibilità di gestire la classe, organizzando e conducendo la lezione in prima persona, avendo feedback immediati sul mio modo di rapportarmi e condurre il gruppo, sono delle prove dal vivo di quello che poi dovrò fare con i futuri gruppi di pazienti che mi troverò ad affrontare.....” ( Luca Mazzucchelli)

“Bella è stata l’esperienza di questo master. Bella perché completa e concreta, bella perché ci avete dato spunti che mi hanno incuriosita, bella per la vostra apertura, disponibilità e flessibilità” (Marta del Bono)

Per un approfondimento (delle versioni integrali delle testimonianze): [clicca qui](#)

### Principali argomenti trattati – master livello base

#### A) TECNICHE DI RILASSAMENTO DI BASE:

- **Tecnica RMP (Rilassamento Muscolare Progressivo) secondo E. Jacobson.**
- **Training Autogeno di J. H. Schultz: esercizi del ciclo inferiore** (pesantezza, calore, respiro, cuore, plesso solare, fronte fresca, viso, occhi e spalla-nuca, esercizi ridotti).
- **Biofeedback.** Principali parametri adoperati: elettromiografia, battito cardiaco, temperatura periferica, conduttanza cutanea.

#### B) LE BASI PSICOFISIOLOGICHE DEL RILASSAMENTO:

- Le basi del rilassamento: muscoli scheletrici e loro funzionamento. Tensione e distensione muscolare.
- Il rilassamento viscerale: i muscoli lisci implicati nel rilassamento.
- I vasi sanguigni: come funzionano e perché sono coinvolti nel rilassamento.
- La respirazione: i polmoni, la gabbia toracica ed i muscoli associati.
- Il cuore e l’apparato cardiocircolatorio.
- L’apparato gastrointestinale.

- Il Sistema Nervoso Centrale, Periferico ed Autonomo (Simpatico e Parasimpatico)
- Elementi anatomo-fisiologici per la comprensione degli esercizi degli occhi, del volto, delle spalle-nuca.

#### **C) ASSESSMENT CENTRATO SULLE TECNICHE DI RILASSAMENTO:**

- Introduzione al modello multidimensionale cognitivo –comportamentale.
- Biofeedback: base-line (rilevazione psicofisiologica) e verifica dei risultati della pratica del rilassamento sui singoli partecipanti durante il master.

#### **D) conduzione del gruppo di rilassamento e relative dinamiche psicologiche:**

- ogni lezione, ad eccezione della prima, prevede due momenti in cui il gruppo si dedica al rilassamento. uno di questi due momenti sarà gestito dai docenti mentre l'altro sarà gestito, già a partire dalla seconda lezione, dagli allievi che si susseguiranno uno per volta nel corso delle lezioni.

#### **E) INTRODUZIONE ALLE TECNICHE IMMAGINATIVE E DI RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA:**

- Gli esercizi di proponimento del Training Autogeno.

#### **F) COME PROGETTARE DEI CORSI DI RILASSAMENTO E COME PUBBLICIZZARLI.**

#### **G) L'APPLICAZIONE DEL RILASSAMENTO NELL'AMBITO CLINICO:**

- Casi clinici relativi ai principali disturbi del manuale diagnostico DSM IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) dell'Associazione Psichiatrica Americana).
- Indicazioni e controindicazioni del rilassamento.

Per una visione del depliant del master avanzato [clicca qui](#):

### **Docenti e responsabili**

- 1) dott.ssa Maria Cristina Foglia Manzillo;** psicologa e psicoterapeuta di orientamento cognitivo-comportamentale iscritta all'Albo degli Psicologi della Lombardia, libero professionista, socio fondatore, docente, supervisore co-responsabile del Centro Studi Panta Rei. E' iscritta alla facoltà di medicina dell'Università dell'Insubria – Varese. E' responsabile della didattica del Master in psicodiagnostica e counselling con approccio integrato organizzato dallo stesso Centro, e direttrice di questo master. Si interessa specificamente della psicofisiologia clinica.
- 2) dott. Nunzio Nasti;** psicologo e psicoterapeuta di orientamento cognitivo-comportamentale iscritto all'Albo degli Psicologi della Lombardia, libero professionista, socio fondatore, docente, supervisore e co-responsabile del Centro Studi Panta Rei. E' direttore del Master in counselling integrato organizzato dallo stesso Centro. Relatore e docente in conferenze e corsi in tecniche di rilassamento.
- 3) dott.ssa Cathia Aldeghi;** psicologa, iscritta all'Albo degli Psicologi della Lombardia, master in tecniche di rilassamento e Master in counselling clinico e di comunità cognitivo-comportamentale con approccio integrato presso il Centro Studi Panta Rei, libero professionista. Si occupa di psicologia clinica e scolastica, di orientamento professionale e di formazione.

### **Assistenti alla docenza**

**4) dott.ssa Barbara Tormen;** psicologa, iscritta all'Albo degli Psicologi della Lombardia, master in tecniche di rilassamento e master in counselling clinico e di comunità cognitivo-comportamentale con approccio integrato presso il Centro Studi Panta Rei, libero professionista.

Si occupa di psicologia clinica, sostegno psicologico e counselling.

**5) dott. Nazzeno Giancarlo;** psicologo ad indirizzo Clinico e di Comunità, iscritto all'Albo degli Psicologi del Piemonte, master in tecniche di rilassamento presso il Centro Studi Panta Rei. Libero, professionista, si occupa di psicologia clinica, sostegno psicologico e rilassamento.

### **Supervisori**

dr.ssa M. Cristina Foglia Manzillo; dr. Nunzio Nasti, dr.ssa Cathia Aldeghi

### **Durata del master di base**

**10 lezioni** 2 volte al mese (**70 ore**) + **4 ore di supervisione individuale** (per un totale di **74 ore**).

### **Calendario delle lezioni del master di base – EDIZIONE DI MILANO**

(sabato e domenica) (**orario:** 10.00-13.30/14.30-18.00): 5 e 6 maggio **2012**; 9 e 10 giugno; 7 e 8 luglio; 8 e 9 settembre; 6 e 7 ottobre.

### **Calendario delle lezioni del master di base – EDIZIONE DI TORINO**

(sabato e domenica) (**orario:** 10.00-13.30/14.30-18.00): 21 e 22 aprile **2012**; 19 e 20 maggio; 23 e 24 giugno; 22 e 23 settembre; 20 e 21 ottobre.

### **Quota di partecipazione – master di base**

(Le quote includono le 4 ore di supervisione individuale)

- **Euro 1510** : anticipo di € 250 + 6 rate mensili da € 210

- **Euro 1410** : anticipo di € 250+ saldo di € 1160 entro la seconda lezione del master.

## Quota di partecipazione – master livello base ed avanzato: FINO A 400 EURO DI SCONTO

(Le quote includono le 8 ore di supervisione individuale)

- **Euro 2820 (anziché 3020)** : anticipo di € 300 + 12 rate mensili da € 210
- **Euro 2620 (anziché 3020)** : anticipo di € 300 + saldo di € 2320 entro la seconda lezione del master di base.

Per una visione del depliant del master avanzato [clicca qui](#):

### Note:

- 1) **Le quote indicate non includono l' I.V.A.** (21%).
- 2) Per i partecipanti al "Master in psicodiagnostica e counselling con approccio integrato" (edizione in contemporanea) le 4 ore di supervisione non sono obbligatorie e si usufruirà di uno sconto (vedasi quota partecipazione al master suddetto).

**Numero massimo di partecipanti:** 20

**Numero minimo di partecipanti per l'attivazione del Master:** 8

**Note:** Gli iscritti al Master saranno avvertiti in caso di rinvio del suo inizio almeno 2 settimane prima della data di inizio programmata in caso di non raggiungimento del suddetto numero minimo.

### Modalità di selezione e iscrizioni

Per accedere al master è necessario, dopo aver fatto pervenire un **curriculum vitae** ed il **modulo** al Centro (vedi [www.pantarei2000.it](http://www.pantarei2000.it); area attività -- iscriviti ai corsi), sostenere un **colloquio individuale gratuito** finalizzato all'analisi delle aspettative, attitudini, motivazioni, controindicazioni psicofisiche alla partecipazione, eventuali dubbi e chiarimenti sul programma del master del partecipante. La partecipazione al colloquio non obbliga all'iscrizione al master.

### Prove finali

- Per ogni livello del Master si potrà ottenere il diploma di specializzazione (specialista in tecniche di rilassamento di base ed avanzate e metodologie psicoterapeutiche con approccio integrato) con attribuzione di un giudizio complessivo superando i relativi esami di livello.
- I partecipanti che non frequenteranno almeno l'80% delle ore complessive non potranno accedere all'esame finale.

### Sedi del Master:

#### Edizione di Milano:

**Istituto Gonzaga – Via Vitruvio, 41 – 20124 – Milano (Zona Stazione Centrale).**

#### Edizione di Torino:

**Convitto Nazionale Umberto I - Via Bligny, 1 bis - 10122 – Torino (zona centrale)**

*Per ulteriori informazioni tel: 031/565449 - [info@pantarei2000.it](mailto:info@pantarei2000.it)*