

IL TRAINING AUTOGENO: COS'E'

GLI INCONTRI: DOVE E QUANDO

IL GRUPPO E GLI OBIETTIVI :

- La fatica, l'ansia, lo stress fanno parte della nostra vita quotidiana: diventa indispensabile perciò trovare dei momenti in cui possiamo concederci una piccola pausa, un momento di rilassamento importante per il nostro corpo e per la nostra mente.
- Il Training Autogeno (TA) è una tecnica di rilassamento ideata da Schultz: secondo questo autore il rilassamento è basato sia su aspetti fisiologici (riduzione del tono muscolare, del ritmo cardiaco, della frequenza respiratoria ...) sia su sensazioni psichiche, percepite come benessere e tranquillità.
- I gruppi avranno durata di circa 2 mesi e mezzo.
- Gli incontri avranno cadenza settimanale: si svolgeranno presso la palestra dell'AIMS di Rosà, via Marangoni n.2, Rosà, Vicenza.
- Il gruppo comincerà mercoledì 3 Dicembre 2014.
- Il gruppo sarà formato da circa 5 persone e sarà condotto dalla Dott.ssa Paola Cortese, psicologa
- Principio del TA è l'insegnamento di una tecnica da poter utilizzare autonomamente da qualsiasi tipo di supporto (operatore, musica, tracce audio ...).
- Ogni incontro prevede una parte teorica e una esperenziale: i vari esercizi verranno prima spiegati e contestualizzati e poi direttamente proposti ai partecipanti.
- Sono previsti dei momenti di condivisione in modo che i partecipanti al gruppo possano confrontarsi sulle loro esperienze.

COME ACCEDERE AL GRUPPO :

- L'iniziativa è aperta solo ai pazienti del Centro di Riabilitazione
- Lasciare il proprio nominativo in segreteria telefonando allo 0424.585868 (chiedere di Chiara) o inviando una mail (centro.riabilitazione.vicenza@aism.it).
- Dopo la segnalazione sarete contattati per fissare un appuntamento.
- Sarà effettuato un colloquio preliminare al gruppo con la psicologa: vi saranno date maggiori informazioni su questo tipo di attività e saranno considerate le vostre caratteristiche al fine di poter creare un gruppo piuttosto omogeneo.



LA GESTIONE DELLO STRESS:

TRAINING AUTOGENO DI GRUPPO PER PERSONE CON SCLEROSI MULTIPLA

Centro Riabilitazione Rosà

Via Marangoni, 2
Travettore di Rosà, Vi
Tel. 0424.585868
Fax. 0424.858333

centro.riabilitazione.vicenza@aism.it