



Il corso è condotto dalla dott.ssa Barbara Livieri, psicologa - psicoterapeuta e operatrice di Training Autogeno formata presso la Scuola di specializzazione in psicoterapie dinamiche brevi Cisspat di Padova.

Nella sua pratica clinica la dottoressa svolge attività di sostegno psicologico e psicoterapia per adulti e bambini, percorsi di psicoterapia di coppia, percorsi di accompagnamento alla nascita e corsi di training autogeno sia individuali che di gruppo.”

*Per informazioni  
ed iscrizioni*

*dott.ssa Barbara Livieri*

*tel. 3934808756*

*email: [info@livieripsicologa.it](mailto:info@livieripsicologa.it)*

*web: [www.livieripsicologa.it](http://www.livieripsicologa.it)*

# Corso di Training Autogeno

*In modalità online*

Percorso guidato per imparare  
a gestire in autonomia lo stress  
e liberarsi dall'ansia

dott.ssa Barbara Livieri  
Psicologa - Psicoterapeuta  
Operatrice di Training Autogeno

## ***Che cos'è il Training Autogeno?***

Il Training Autogeno (T.A.) è una tecnica di rilassamento che consiste nell'apprendimento graduale di una serie di esercizi di autodistensione che generano benefici a livello psicofisiologico.

Alla base della tecnica c'è l'idea dell'unità mente-corpo e quindi la convinzione che un'immagine o un pensiero, espressi in formule verbali interne, possano portare a delle modificazioni somatiche reali.

Lo scopo del T.A. è che la persona diventi autonoma nella pratica, ma, per apprendere correttamente la tecnica, è importante che all'inizio sia eseguita sotto la supervisione di una guida esperta che insegni i vari esercizi e che aiuti la persona ad entrare in uno stato di accettazione passiva degli eventi e dei pensieri necessari allo sviluppo spontaneo di quelle modificazioni psichiche e somatiche opposte a quelle provocate nella nostra mente e nel nostro corpo da uno stato di tensione, di ansia, di stress

## ***Quando è utile?***

Il T.A. può essere un valido strumento sia in ambito clinico, per curare e prevenire alcune patologie, sia in ambito non clinico, per migliorare la performance, la concentrazione e la memorizzazione.

In particolare è utile:

- nella gestione dello stress e dell'ansia;
- nelle fobie;
- nei disturbi del sonno;
- nei disturbi alimentari;
- nei disturbi sessuali;
- nei disturbi psicosomatici;
- in ambito lavorativo per migliorare l'efficienza e ridurre l'aggressività;
- in ambito scolastico per migliorare la concentrazione e la memorizzazione;
- in ambito sportivo per aumentare la concentrazione, per migliorare le prestazioni e per gestire le frustrazioni.

## ***Modalità e costi***

Il corso si svolgerà in modalità online.

Il costo complessivo del corso è di euro 150 e comprende:

- un incontro individuale preliminare;
- 8 incontri di gruppo della durata di circa 1 h e 30';
- materiale fornito di volta in volta a supporto delle esercitazioni.

A seconda del numero di partecipanti saranno attivati due gruppi a cadenza settimanale:

- mercoledì dalle 10.00 alle 11.30
- mercoledì dalle 16.30 alle 18.00

I gruppi inizieranno a metà settembre 2021, salvo il raggiungimento minimo di 4 partecipanti.