



Institute of Biofeedback and Noo-psycho-somatic

Ul. 3 maja 18/4A, LUBLIN

www.ibnps.eu, e-mail info@ibnps.eu

PROGRAM

Certyfikowany Kurs z Treningu Autogennego J.H.Schultza

Czwartek 2013

- 09:00-12:00** Trening Autogeny J.H. Schultza - rys historyczny metody. J.H.Schultz – twórca metody, K. Thomas - kontynuator rozwoju metody.
Koncepcja i model „wielowymiarowości bycia i wielokierunkowości stawania się ludzkiej egzystencji” K. Popielskiego i jej zastosowanie w diagnozie i terapii. Wielowymiarowe wymiary zdrowia oraz przyczyn zaburzeń: Noo-psycho-somatyka.
- 12:00-13:00** **Ćwiczenie (1) praktyczne** Treningu Autogennego: trening I stopnia. Przeprowadzenie treningu, refleksja, dyskusja, uwagi.
- 13:00-14:00** *Przerwa obiadowa*
- 14:00-15:30** Podstawy teoretyczne Treningu Autogennego: zastosowanie, przeciwwskazania, zasady i warunki prowadzenie. Wybrane grupy zaburzeń i zastosowanie Treningu Autogennego. Instrukcja TA. „Formułki sugestywne” i zasady ich stosowania w praktyce TA.
- 15:30-17:00** **Ćwiczenie (2) praktyczne** Treningu Autogennego: trening I stopnia + tematyczna analiza psychiki (wizualizacja) „*Spacer po łące*”. Przeprowadzenie treningu, refleksja, dyskusja, uwagi.
Interpretacja psychologiczna ćwiczenia „*Spacer po łące*”.

Piątek 2013

- 09:00-10:30** Trening Autogeny I stopnia.
Ćwiczenia: poczucie ciężkości, poczucie ciepła, oddech, bicie serca, splot słoneczny, chłodne czoło. Podstawy teoretyczne ćwiczeń, zalecenia, przeciwwskazania.
- 10:30-12:00** **Ćwiczenie (3) praktyczne** Treningu Autogennego: trening I stopnia + tematyczna analiza psychiki (wizualizacja) „*Mój rodzinny dom dzieciństwa*”. Przeprowadzenie treningu, refleksja, dyskusja, uwagi.
- 12:00-13:00** Interpretacja psychologiczna ćwiczenia „*Mój rodzinny dom dzieciństwa*”. Dyskusja.
- 13:00-14:00** *Przerwa obiadowa*
- 14:00-15:30** Zaburzenia nerwicowe: zaburzenia psychowegetatywne, zaburzenia przeżywania, zaburzenia zachowania. Mechanizm lęku, niepokoju i fobii. Błędne koło lęku. Metoda intencji paradoksalnej.

15:30-17:00 **Ćwiczenie (4) praktyczne** Treningu Autogennego: trening I stopnia + tematyczna analiza psychiki „**Zejsście do głębin morza**”. Przeprowadzenie treningu, refleksja, dyskusja, uwagi.
Interpretacja psychologiczna ćwiczenia „**Zejsście do głębin morza**”.

Sobota 2013

09:00-10:30 **Ćwiczenie (5) praktyczne** Treningu Autogennego: trening I stopnia + tematyczna analiza psychiki „**Wejsście na górę**”. Przeprowadzenie treningu, refleksja, dyskusja, uwagi.
Interpretacja psychologiczna ćwiczenia „**Wejsście na górę**”.

10:30-11:30 Wizualizacja w psychoterapii. Podstawy teoretyczne i implikacje praktyczne.

11:00-13:00 **Ćwiczenie (6) praktyczne** Treningu Autogennego: trening I stopnia + tematyczna analiza psychiki „**Album mego życia**”. Przeprowadzenie treningu, refleksja, dyskusja, uwagi.
Interpretacja psychologiczna ćwiczenia „**Album mego życia**”.

13:00-14:00 *Przerwa obiadowa*

14:00-17:00 Egzamin pisemny. Zakończenie Kursu. Rozdanie Dyplomów.