

Trening Autogeny J. H. Schultza

30 godzin		
I dzień	9:00-17:00 12:00-13:00	• Trening Autogeny J.H. Schultza - rys historyczny metody. J.H.Schultz – twórca metody, K. Thomas - kontynuator rozwoju metody. • Wielowymiarowa koncepcja i model zdrowia, zaburzeń i choroby: Noo-psychosomatyka K. Popielskiego jej zastosowanie w diagnozie i terapii • Ćwiczenie (1) praktyczne Treningu Autogennego: ▪ trening I stopnia (fizjologiczny) ▪ przeprowadzenie treningu ▪ refleksja ▪ dyskusja ▪ uwagi • Zasady treningu Autogennego ▪ Napięcie-rozluźnienie ▪ Koncentracja-spokój ▪ Trening-nauka ▪ Układ nerwowy a TA • Podstawy teoretyczne Treningu Autogennego: ▪ etapy uczenia się TA ▪ podstawowe postawy ciała w TA ▪ zastosowanie TA ▪ przeciwwskazania TA ▪ zasady i warunki prowadzenia treningu indywidualnego i grupowego ▪ warunki dla gabinetu TA ▪ instrukcja TA ▪ TA w życiu codzienny • 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”. Przerwa obiadowa
II dzień	9:00-17:00	• Podstawy teoretyczne poszczególnych ćwiczeń TA I stopnia: zalecenia, przeciwwskazania. ▪ poczucie ciężkości, ▪ poczucie ciepła, ▪ oddech, ▪ bicie serca, ▪ splot słoneczny, ▪ chłodne czoło.

		• Podstawy teoretyczne oddechu ▪ problematyka prawidłowego oddechu ▪ oddech podstawą metod relaksacyjnych ▪ wybrane techniki oddechowe • Ćwiczenie (3) praktyczne Treningu Autogennego: ▪ trening I stopnia + tematyczna analiza psychiki (wizualizacja) „Mój rodzinny dom dzieciństwa” ▪ Przeprowadzenie treningu ▪ refleksja ▪ dyskusja ▪ uwagi ▪ Interpretacja psychologiczna ćwiczenia „Mój rodzinny dom dzieciństwa” • Zaburzenia nerwicowe: zjawisko, definicja, specyfika ▪ zaburzenia psychowegetatywne ▪ zaburzenia przeżywania ▪ zaburzenia zachowania ▪ mechanizm lęku, niepokoju i fobii • Nadwrażliwość na stres i jego psycho-wegetatywne skutki ▪ Aktualny profil stresu i jego interpretacja ▪ Objawy stresu: fizjologiczne, psychiczne, emocjonalne • Ćwiczenie (4) praktyczne Treningu Autogennego: ▪ trening I stopnia + tematyczna analiza psychiki „Zejście do głębin morza” ▪ Przeprowadzenie treningu, ▪ refleksja, ▪ dyskusja, ▪ uwagi. ▪ interpretacja psychologiczna ćwiczenia „Zejście do głębin morza” 12:00-13:00 Przerwa obiadowa
III dzień	9:00-17:00	• Ćwiczenie (5) praktyczne Treningu Autogennego: ▪ trening I stopnia + tematyczna analiza psychiki „Wejście na górę” ▪ przeprowadzenie treningu ▪ refleksja ▪ dyskusja ▪ uwagi ▪ interpretacja psychologiczna ćwiczenia „Wejście na górę”. • Wybrane grupy zaburzeń i zastosowanie Treningu Autogennego. • „Formułki sugestywne” i „formułki motywacyjne” oraz zasady ich stosowania w praktyce TA. • Wizualizacja w psychoterapii. Podstawy teoretyczne i implikacje praktyczne. • 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” • Egzamin pisemny • Zakończenie Kursu • Rozdanie Dyplomów

Zalecana bibliografia:

Albisetti V. (2005). Trening autogeniczny. Wydawnictwo Jedność. Kielce

Derba Claus (2006) Trening Autogenny dla każdego. Wydawnictwo Amber. Sp. z o.o. Warszawa

Siek S. (1990). Treningi relaksacyjne. Wyd. ATK. Warszawa