

Politerapica - Terapie della Salute
MIPA - Movimento Internazionale Parto Attivo

FORMAZIONE 2010

RILASSAMENTO E VISUALIZZAZIONI

Seriate, BG - 28, 29 e 30 ottobre 2010

Le varie tecniche di rilassamento (dalla respirazione alle visualizzazioni) hanno un importante effetto sulle funzioni del corpo e sullo stato mentale ed emotivo. Uno stato di rilassamento permette anche di attivare la consapevolezza, di attingere alle risorse personali rafforzandole.

Nei corsi di accompagnamento alla nascita l'ostetrica può aiutare le donne ad acquisire tecniche di rilassamento semplici ed efficaci da utilizzare in gravidanza, durante il travaglio e come ancoraggio nei mesi dopo la nascita.

Obiettivo generale:

acquisire abilità teoriche pratiche per creare e condurre visualizzazioni positive da utilizzare nei corsi di accompagnamento alla nascita

Programma generale:

- conoscere gli effetti psico-corporei del rilassamento
- indurre un rilassamento
- organizzare un ambiente adeguato
- chiudere un rilassamento
- creare, inventare visualizzazioni positive
- utilizzare metafore adeguate ed affermazioni positive
- risolvere alcune difficoltà

Programma dettagliato:

1° giorno

- formazione del gruppo.
- sperimentare una visualizzazione
- effetti psico-corporei del rilassamento
- indurre un rilassamento
- pratica

2° giorno

- come chiudere una visualizzazione
- riproporre una visualizzazione
- visualizzazioni individuali e di gruppo
- alcune difficoltà e strategie di risoluzione
- pratica

3° giorno

- creare visualizzazioni per la gravidanza
- creare visualizzazioni per il travaglio
- creare visualizzazioni per il puerperio
- difficoltà e soluzioni
- usare metafore ed affermazioni positive
- feed-back finale.

Docente:

Piera Maghella

- Educatrice Perinatale (formazione inglese 1980)
- Degree Universitario (UK) in Adult Education, con approccio centrato sul gruppo
- IBCLC (Consulente Professionale per Allattamento)
- Specializzata in lavoro corporeo e visualizzazioni per percorso nascita.

Dal 1988 formazione in tecniche di Rilassamento e Visualizzazioni presso The Milton Erickson Institute, Santa Rosa, California. Dal 1991 Continuing Education programme in Hypnotherapy, Ipnosi. Dal 1996, formazione in EMDR I e II livello (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) del Francine Shapiro Institute, California con Phyllis Klaus.

Fa formazione dal 1986. Autrice di alcuni libri sul percorso nascita. Madre di 4 figli.



Orari: dalle 9 alle 18.

Munirsi di abiti comodi e di un panno.

Costo: 250€ più IVA

Crediti ECM: 30€ più IVA

Sede:

Politerapica - Terapie della Salute
Via Nazionale, 93
Seriate - BG

Tel. 035.298468

e-mail: formazione@politerapica.it