

Programma delle sessioni

INTRODUZIONE, Venerdì 22 novembre 2024

Orario	Tema
9.00/13.00	Il rapporto tra mente e corpo: una prospettiva contemporanea

13.00/14.00 Pausa pranzo

Orario	Tema
14.00/17.00	Interazione mente corpo, approcci ed esplorazioni

MODULO 1 – IL CORPO CHE PARLA, Venerdì 29 novembre e Venerdì 6 dicembre 2024

Venerdì 29 novembre 2024

Orario	Tema
9.00/10.00	Le emozioni e il corpo
10.00/11.00	Emozioni e salute
11.00/13.00	Sistemi motivazionali e reazioni emotive

13.00/14.00 Pausa pranzo

Orario	Tema
15.00/17.00	Analisi clinica di patologie somatiche

Venerdì 6 dicembre 2024

Orario	Tema
9.00/11.00	Introduzione teorica all'effetto placebo
11.00/13.00	Nocebo e fattori di rischio

13.00/14.00 Pausa pranzo

Orario	Tema
14.00/15.00	Il nuovo paradigma dell'open-label placebo
15.00/17.00	Presentazione della ricerca empirica

MODULO 2 - TEORIA E TECNICA DEL RILASSAMENTO, 13 dicembre 2024; 10 gennaio 2025; 17 gennaio 2025; 24 gennaio 2025

Venerdì 13 dicembre 2024

Orario	Tema
9.00/11.00	Introduzione alle tecniche di rilassamento
11.00/13.00	Presentazione teorica e analisi dell'efficacia a partire dalla letteratura scientifica

13.00/14.00 Pausa pranzo

Orario	Tema
14.00/17.00	Rilassamento profondo

Venerdì 10 gennaio 2025

Orario	Tema
9.00/13.00	Approcci somatici al rilassamento

13.00/14.00 Pausa pranzo

Orario	Tema
14.00/16.00	Esercizi di attivazione emotiva consapevole
16.00/17.00	Riduzione della tensione muscolare per la gestione dell'ansia: tecniche ed esercizi

Venerdì 17 gennaio 2025

Orario	Tema
9.00/13.00	Approcci cognitivi al rilassamento

13.00/14.00 Pausa pranzo

Orario	Tema
14.00/15.00	Training autogeno
15.00/16.00	Tecniche di visualizzazione
16.00/17.00	Tecnica del posto sicuro

Venerdì 24 gennaio 2025

Orario	Tema
9.00/13.00	Panoramica e teoria delle tecniche di respirazione

13.00/14.00 Pausa pranzo

Orario	Tema
14.00/15.00	Respirazione di base e respirazione addominale
15.00/17.00	Biofeedback

**MODULO 3 - TECNICHE CORPOREE DI MEDITAZIONE NELLA PRATICA CLINICA,
Venerdì 31 gennaio 2025**

Orario	Tema
9.00/11.00	Introduzione alla meditazione: cos'è e a che cosa serve
11.00/13.00	Meditazione e contemplazione

13.00/14.00 Pausa pranzo

Orario	Tema
14.00/15.00	Principi e teorie di mindfulness, con esercitazioni pratiche
15.00/17.00	Pratiche formali e informali

MODULO 4 - ALTRE TECNICHE PSICO-CORPOREE, 7 febbraio 2025; 14 febbraio 2025

Venerdì 7 febbraio 2025

Orario	Tema
9.00/13.00	Musicoterapia come strumento educativo

13.00/14.00 Pausa pranzo

Orario	Tema
14.00/15.00	Elementi musicali per favorire obiettivi terapeutici
15.00/17.00	Il suono come strumento di comunicazione non verbale

Venerdì 14 febbraio 2025

Orario	Tema
9.00/13.00	Psicologia dello sport: radici e fondamenti

13.00/14.00 Pausa pranzo

Orario	Tema
14.00/15.00	Mental training ed imagery
15.00/17.00	Sport e benessere psicofisico