

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 |