



Servizio Sanitario Nazionale
Regione Siciliana

Azienda Sanitaria Provinciale - Agrigento
Viale della Vittoria n. 321, Agrigento
UOS Formazione del Personale

INTRODUZIONE AL TRAINING AUTOGENO INFERIORE

Aula di Formazione - ASP di Agrigento

15 ottobre 2026

29 e 30 ottobre 2026

OBIETTIVI DEL CORSO

La vita frenetica contemporanea, l'accumulo di richieste lavorative, personali, familiari e sociali può contribuire ad accrescere inconsapevolmente uno stato di tensione psicofisica che può avere ripercussioni sul corpo e sulla mente. La pratica del Training Autogeno è una tecnica di rilassamento di tipo psicofisiologico usata in ambito clinico nella gestione dell'ansia, delle emozioni e delle manifestazioni e disturbi correlati allo stress e alla componente psicosomatica. Il Training Autogeno aiuta nella riduzione generale della tensione emotiva e permette il recupero delle energie, con effetti positivi sul benessere e sulle prestazioni personali e professionali.

Il corso intende introdurre i professionisti sanitari al Training Autogeno Inferiore di J.H. Schultz al fine di favorire la gestione dello stress e la prevenzione del burn-out professionale.

Alla fine del corso i partecipanti saranno in grado di:

- Definire i fondamenti teorici e i presupposti del Training Autogeno di Schultz
- Elencare gli Esercizi del Training Autogeno Inferiore di Schultz
- Sperimentare l'applicazione degli esercizi fondamentali del Training autogeno
- Definire i maggiori ambiti sanitari di applicazione

I Giorno: 15 ottobre 2026

8.30 – 13.00

Registrazione dei partecipanti, introduzione e presentazione del corso

9.00 – 13.00

- Psico-fisiologia dello Stress.
- Ipnosi, Sonno e Training Autogeno: fondamenti teorici psicofisiologici
- Ambiti di applicazione del Training Autogeno Inferiore di Schultz
- I sei esercizi fondamentali del Training Autogeno Inferiore di Schultz
- Esercizio della Pesantezza

13.00 – 14.30 Pausa Pranzo

14.30 – 17.30

- Esercizio del Calore
- Esercizio del Respiro

Confronto e feedback finale, Homework

II Giorno: 29 ottobre 2026

14.30 – 17.30

- Ripresa degli Esercizi del Training Autogeno Inferiore di Schultz sperimentati
- Verifica degli homework
- Esercizio del cuore

Confronto e feedback

III Giorno: 30 ottobre 2026

9.00 – 13.00

- Esercizio del Plesso solare
- Esercizio della Fronte fresca
- Applicazioni in sanità.

Confronto e feedback finale

Valutazione del corso e chiusura dei lavori

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Giuseppina Maria Letizia Drogo – Dirigente Psicologo e Psicoterapeuta

UOS Formazione del Personale ASP Agrigento

METODOLOGIA E STRUMENTI

Il corso è residenziale e si articola in 3 giornate per un totale di 14 ore.

Alle lezioni teoriche si affiancheranno sperimentazioni pratiche degli esercizi proposti, discussioni e confronto sui vissuti personali, confronti in piccolo gruppo, allenamento personale tra una sessione e l'altra. Per migliorare la qualità della proposta formativa e per verificare il raggiungimento degli obiettivi di apprendimento, l'iniziativa è sottoposta a valutazione di gradimento e di efficacia. Pertanto ai partecipanti è richiesto di compilare i relativi questionari.

DESTINATARI E MODALITA' DI ISCRIZIONE

Il corso è indirizzato a operatori del Servizio sanitario che vogliono migliorare le loro capacità di affrontare lo stress e gestire in modo più efficace le proprie prestazioni professionali migliorando sia la relazione con gli altri operatori che con i pazienti.

ACCREDITAMENTO:

Saranno accreditate tutte le figure professionali previste dal sistema ECM.

Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo secondo il modello allegato compilato in ogni sua parte.

Si prega di inviare le iscrizioni entro il 20 settembre 2026