

□

A chi è rivolto?

Il training è stato realizzato per venire incontro alle esigenze delle **persone che presentano elevati livelli di stress**, che soffrono di *ansia cronica*, che manifestano *dolori muscolo-tensivi* come cefalee, mal di schiena, sciatalgie, disturbi digestivi e intestinali, che soffrono di *insonnia* o per coloro che semplicemente desiderano raggiungere un maggior stato di rilassamento e di benessere psicofisico senza intraprendere un percorso di psicoterapia.

Di cosa si tratta?

Si tratta di **un percorso breve ed efficace** in cui verranno insegnate *tecniche di autocontrollo* ed *esercizi di consapevolezza psicocorporea* per trasmettere alla persona le competenze per controllare l'ansia, diminuire il livello di stress, i sintomi somatici ad essi correlati e per acquisire maggior consapevolezza di sé.

Il training si compone di **10 sedute**, ciascuna da 60 minuti circa (il primo incontro potrebbe essere più lungo), da svolgersi con costanza *una volta alla settimana*.

Verranno proposte varie **tecniche psicologiche** come il Biofeedback, la Mindfulness, il Training Autogeno, il Rilassamento Muscolare Progressivo, lo Shiatsu e il Focusing.

Normalmente in ogni seduta viene proposto l'utilizzo del **Biofeedback**, uno strumento per misurare e monitorare alcune funzioni psicofisiologiche della persona, come la *tensione muscolare*, la *risposta galvanica della pelle*, la *temperatura cutanea periferica*, la *frequenza cardiaca*, ecc.. Questi parametri fisiologici, indicativi del livello di attivazione di ciascuna persona, diventeranno i nostri riferimenti oggettivi per monitorare e modificare nel tempo lo stato di ansia e di rilassamento.

Vengono abbinate successivamente le tecniche del **Training Autogeno di Schultz**, *visualizzazioni e suggestioni mentali*, del **Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson**, esercizi di *rilassamento dei vari distretti corporei* e del **Rilassamento Graduale**, *l'applicazione* degli esercizi del Rilassamento Muscolare Progressivo nella propria vita quotidiana. Questi metodi sono dei validi strumenti per insegnare alla persona come auto-indursi uno stato di calma e imparare a gestire le quotidiane situazioni di stress, riducendo il proprio livello di ansia e di tensione muscolare.

Se necessario il training prevede l'apprendimento di esercizi di **Focusing** o di **Shiatsu** per *identificare le sensazioni fisiche dolorose di blocco* ed esplorarle sia a livello verbale sia a livello corporeo.

Un altro percorso che può essere affrontato è la **Mindfulness**. Si tratta di una disciplina che comprende *esercizi di meditazione e di consapevolezza psicocorporea*, utili per focalizzare l'attenzione sul momento presente, per inquadrare il problema da una diversa prospettiva, per accettare meglio le difficoltà e affinare la consapevolezza di sé.

A cosa serve?

Il training fornisce **tecniche corporee e mentali** per consentire alla persona di *ascoltarsi meglio* (in termini di sensazioni, bisogni e desideri che partono dal corpo) e di *gestire i momenti di difficoltà* che spesso si traducono in sensazioni di angoscia e dolore fisico insopportabile.

Caratteristiche:

Il training viene **individualizzato** a seconda delle esigenze personali **sebbene** ciascuna tecnica abbia un **protocollo specifico** (tempi e modalità) da seguire con costanza per trarne i maggiori benefici.

Viene richiesta una **partecipazione attiva della persona**, che si dovrà impegnare a seguire costantemente il percorso, *una seduta alla settimana*, e svolgere a casa *quotidianamente* *gli esercizi* proposti.

Biofeedback
Strumento utile per misurare, monitorare o modificare alcune funzioni psicofisiologiche (come la tensione muscolare).

Training Autogeno
Tecnica di rilassamento basata su visualizzazioni e suggerimenti mentali che indicano comportamenti fidei e psicologici.

Shiksha
Tecnica basata sulla dilatazione capace di allargare i sensi, allargare il campo di azione e promuovere uno stato di benessere generale.

Focusing
Tecnica volta a sensibilizzare le sensazioni fisiche di blocco che non sono state ancora espresse ed elaborare il livello verbale.

Mindfulness
Esercizi di meditazione per prestare attenzione al momento presente ed aumentare la propria consapevolezza psicologica.

TRAINING PER IL BENESSERE PSICOFISICO
Terapie brevi ed efficaci (10 sessioni) in cui vengono integrate tecniche di autocontrollo ed esercizi di consapevolezza psico-corporale per ridurre o eliminare i disturbi correlati al disagio e favorire il benessere.

Risultato particolarmente utile in caso di:
ALTA CRONICITÀ
STRESS
DOLORI MUSCOLO TENSIVI
CEFALE
MAL DI SCHIENA
SCIALGIE
DISTURBI DIGESTIVI
DISTURBI INTESTINALI
INSONNIA

Il primo colloquio è gratuito

NUOVO CENTRO KALEIDOS
Via N. Pisano, 29 - Viareggio (LU)
ex campo di Sanzione (Sano Perry - Acquasopone)
Tel. 0584 582509 - 338.3740375
kaleidos@kaleidos.com - www.kaleidos.com