

Col Counseling Autogeno si realizza un'attività autogena al massimo grado soprattutto perché la persona autocostruisce il proprio sé con la pratica, raggiungendo un senso di autoefficacia significativo.

Il Counseling Autogeno si rivolge a tutte quelle persone che vivono situazioni di sofferenza. Può aiutare le persone in difficoltà a:

**affrontare le emozioni in modo da sentirsi meglio;**  
**fare fronte a pensieri o idee che sono motivo di preoccupazione;**  
**trovare delle soluzioni ai propri problemi;**  
**assumere decisioni;**  
**sentirsi più sicuri di sé;**  
**modificare i propri comportamenti e pensieri nel rapporto con gli altri.**

#### ***STRUTTURA DEI CORSI***

I gruppi numericamente ridotti saranno condotti dal **prof. Pietro Pontremoli**, professional-trainer counselor ed operatore di training autogeno.

Il corso, della durata di 20 incontri, si svolgerà in orario serale e/o diurno in giorni da concordare.

**LE ISCRIZIONI AI CORSI  
SONO APERTE A TUTTI**

## **IL MELOGRANO**



**Centro di Formazione e di  
Educazione Funzionale**

**Corsi di**

**Training Autogeno**

**&**

**Counseling Autogeno**



**Sede dei corsi  
PAVIA  
via Lovati, 33**

**telefono  
0382527987  
3475555280**

**e-mail  
melogran090@hotmail.com  
info@counselingautogeno.it**

## TRAINING AUTOGENO

Il training autogeno permette, attraverso l'apprendimento dei sei esercizi standard, di:

**superare situazioni emotivamente gravose;**  
**prevenire ansia e depressione;**  
**migliorare la salute;**  
**migliorare le prestazioni;**  
**migliorare l'autocontrollo;**  
**migliorare la capacità di recupero;**  
**migliorare la qualità del sonno;**  
**migliorare la circolazione sanguigna;**  
**migliorare le capacità di apprendimento;**  
**migliorare le prestazioni mestiche.**

Il training autogeno è un metodo di rilassamento ideato dallo psicoterapeuta tedesco J. H. Schultz che insegna, **prima con la guida di un istruttore poi autonomamente**, a modificare situazioni psichiche e somatiche dolorose o di stress grazie all'apprendimento graduale di un ciclo di esercizi che conduce all'**annullamento degli stati di stress**, allo **scioglimento delle tensioni** ed all'**eliminazione del dolore**.

È impiegato anche nella preparazione al parto e in campo sportivo per migliorare le prestazioni agonistiche in quanto si è rivelato capace di abolire le tensioni prima della gara.

### *TRAINING AUTOGENO PER ADULTI*

Autodistensione concentrativa per migliorare le prestazioni, l'autocontrollo e le capacità di recupero.  
Superamento dello stress e dell'affaticamento.

### *TRAINING AUTOGENO PER L'INFANZIA E L'ADOLESCENZA*

Per potenziare la personalità in sviluppo e per superare varie forme di disagio giovanile.

Migliora l'attenzione, la memoria, il rendimento scolastico.

### *STRUTTURA DEI CORSI*

I gruppi numericamente ridotti saranno condotti dal **prof. Pietro Pontremoli**, professional-trainer counselor ed operatore di training autogeno.

Il corso, della durata di 15 incontri, si svolgerà in orario serale e/o diurno in giorni da concordare.

## COUNSELING AUTOGENO

Il counseling è un'azione che si sviluppa nell'ambito della relazione d'aiuto allo scopo di facilitare nella persona l'acquisizione di competenze e risorse per la soluzione dei problemi, per lo sviluppo dell'autostima e per il miglioramento della qualità della vita.

Il modello del Counseling Autogeno ha le sue radici nella Filosofia della mente, nel Training Autogeno e nella Psicologia Umanistica ed Esistenziale e si caratterizza come un processo che considera la persona un'unità di mente e corpo inserita in chiare coordinate temporali.

Il Counseling Autogeno è un aiutare ad autogenerarsi attraverso l'ascolto del pensiero e del corpo.

L'ascolto attivo e riflessivo, peculiarità di una relazione di counseling, diventa nel Counseling Autogeno strumento che la persona rivolge a se stessa. La persona si pone in ascolto di se stessa come il counselor fa con lei.

Compito del counselor è quello di aiutare la persona a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé all'interno della prospettiva temporale facendo forza ed incrementando le sue abilità cognitive, affettive, psicocorporee e transpersonali attraverso un training specifico.

Con il Counseling Autogeno si raggiunge un livello di autonomia altissimo, in quanto la relazione di aiuto è completamente autoprodotta