

ANGERA

Corso  
TRAINING AUTOGENO  
E IMMAGINATIVO

ESERCIZI E TECNICHE  
DI RILASSAMENTO PSICOFISICO

---

CONDOTTO DA  
NICOLA CROZZOLETTI- PSICOLOGO -PSICOTERAPEUTA

CORSO INDIVIDUALE E IN VIDEO CONFERENZA

MAGGIO 2020



# PRESENTAZIONE

Il Training autogeno è una tecnica di rilassamento basata sulla interazione tra stati psichici riflessivi, emozionali, immaginativi e aspetti somatici, corporei dell'individuo.

L'esperienza viene mediata da queste interazioni fisiologiche ed in modo del tutto naturale si realizza l'effetto ed il beneficio.

## COSA IMPARERAI IN QUESTO CORSO

Il corso ti insegnerà un modo per distenderti e rilassarti nel tuo ambiente di vita anche quando i pensieri e lo stress sovrastano la tua quotidianità ed anche di comprendere attraverso piccole parentesi introduttive, la teoria che lo contraddistingue, per esempio su quali principi si basa il funzionamento neurofisiologico, benefici e controindicazioni, fino alla messa in pratica degli esercizi e la supervisione della conoscenza per permetterti di utilizzare gli esercizi in completa autonomia.

## LE SUE APPLICAZIONI

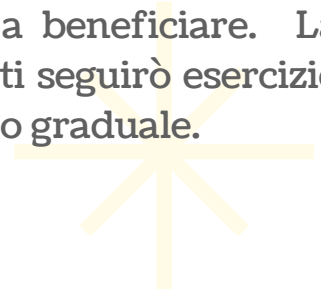
Risulta essere uno strumento estremamente versatile in molte circostanze. In particolare modo è di aiuto nell'ansia nello Stress o alcune attivazioni che possono sfociare in attacchi di panico. È indicato per problematiche legate all'insonnia e in tutte quelle manifestazioni anche dolorose come l'emicrania o problematiche legate alla psicosomatica. Buone qualità si sono riscontrate anche in problematiche gastro intestinali, disturbi della pelle e fobie. Particolarmente interessante anche è nell'aspetto sportivo, infatti questa tecnica opportunamente modificata facilita la concentrazione e la reattività nell'ambito sportivo per gli atleti nelle competizioni e nell'allenamento.

## COME È STRUTTURATO

Il corso viene attivato individualmente e sarà diviso in due parti:

la prima è valutativa diagnostica e teorica – pratica introduttiva con una durata di due incontri.

È una parte speciale ed originale nel metodo e permette di avere in primo luogo una conoscenza reciproca che è fondamentale nel rapporto umano, ed in seconda istanza, per questi esercizi formativi esperienziali mi permette di poter ricercare nella “Tavola delle Frequenze” l'indicazione tra una serie di colori quello più affine alla Tua personalità ed una elaborazione di un percorso adatto individualizzato per ottenere un beneficio molto più ampio, corretto nella sua pratica e protettivo della tua persona e delle tue esperienze interiori di cui andrai a beneficiare. La seconda parte sarà completamente pratica e, anche qui ti seguirò esercizio per esercizio per favorire e facilitare il tuo apprendimento graduale.



# MODALITÀ DI FORMAZIONE A DISTANZA

Per coloro che non possono o che hanno difficoltà a presenziare di persona il corso può essere erogato in Video conferenza a partire dal 3° incontro e può essere utile in particolare modo :

- a chi abita in centri isolati o lontano da Angera o Golasecca
- a chi è affetto da patologie o ha difficoltà a spostarsi personalmente
- a chi ha orari di lavoro tali da impedirne gli spostamenti
- a chi vive all'estero e vorrebbe frequentare il corso italiano
- a chi non può distanziarsi dalla famiglia per ragioni di cura dei bambini o dei propri familiari

In caso di formazione on line, settimanalmente l'allievo invia il protocollo o il diario dei propri vissuti e delle proprie emozioni che sono emerse durante le esercitazioni effettuate da casa per poterle elaborare ed apprendere al meglio gli esercizi del metodo e delle proprie derivazioni.

## DURATA, SEDE E ISCRIZIONI

Il Laboratorio formativo ha una durata di un mese e di 6 incontri individuali con supervisione frontale dell'apprendimento .

Gli incontri si svolgeranno presso lo Studio di Psicologia di

- Angera, via Roma n. 4
- oppure nello Studio di Golasecca in via Monte Tabor n. 13.

Le iscrizioni sono attive dal giorno 6 maggio e termineranno il giorno 15 maggio.

Il numero massimo degli iscritti è stabilito per il mese di maggio 2020 di 8 allievi.

## CONDUTTORE

La formazione è condotta da Nicola Crozzoletti,  
Psicologo e Psicoterapeuta

## CERTIFICATO

Al termine del Corso viene rilasciato un Certificato di Partecipazione da parte dell'organismo sportivo.

## QUOTA ISCRIZIONE

Il corso, già parte del programma semestrale di Alta formazione universitaria per Operatori e Quadri Tecnici sportivi promosso dal DAFP Sport Vita e Salute, Centro didattico e Formativo per lo Sviluppo delle Attività sportive e della Psicologia nello Sport. ASD, coordinato e diretto dal Dott. Nicola Crozzoletti.

Per le condizioni straordinarie epidemiche attuali, per il mese di Maggio 2020 viene proposta una quota di partecipazione all'intero corso individuale ridotta nella misura di euro 145,00 inclusa l'iscrizione associativa.

# CONTATTI ED INFORMAZIONI

Nicola Crozzoletti

Studio: Angera via Roma n. 5 / Golasecca via Monte Tabor n. 13

Cell: +39 3485932282

email: psy.nicola@gmail.com

Sito web: www.nicolacrozzoletti.com

Skype: psy.nicola@gmail.com-psy



**Nicola Crozzoletti**

**PSICOLOGO - PSICOTERAPEUTA**

**Specialista** in Psicoterapia analitica e Transazionale  
indirizzo Socio -cognitivo

**Spec. in Master universitario di II° Livello** in  
Psicodiagnostica e Assessment psicologico

**Spec. in Master universitario II° Livello** in  
Ipnosi clinica ed Analitica ad ind. Psico Neurofisiologico

Iscritto presso l'Ordine degli Psicologi della Regione Lombardia  
Elenco Psicologi e Psicoterapeuti

**Visiting professor - Chaire universitaire de l'Enseignement  
et de Recherche en Psychologie clinique et Neurophysiologie  
hypnotique.**

UUPN/UPM Université de Droit international

Gazzetta Ufficiale della Repubblica italiana n 5 Serie speciale,  
anno 152°, n.146 CNUPI G.U. N. 203 DEL 30/08/1991

Svolge la professione sanitaria nel proprio Studio privato di Angera ,Golasecca e Besozzo in Provincia di Varese. L'interesse è rivolto ai pazienti Adolescenti ed Adulti; con gli anziani oltre al disagio si occupa di prevenzione al decadimento, stimolazione cognitiva e dell'attività motori a basso regime cardio circolatorio.

Ha svolto insegnamenti, convegni e conferenze in ambito istituzionale ordinistico come Relatore in tema di Ipnosi, criminalità sociale in qualità di esperto in clinica psicodiagnostica e psicopatologica mettendo in luce come caratteristiche psichiche, neurologiche e genetiche del cervello possano indurre un soggetto a compiere un certo tipo di comportamento anche violento.

Attualmente divide la professione con l' impegno formativo presso una tra le più antiche e prestigiose università internazionali, l' Università pontificia S. Tommaso d'Aquino a Roma nel Dottorato di Ricerca di 3° Ciclo in Scienze sociali sul tema dei flussi migratori e del Welfare

Nella clinica interviene nel Trauma, nella sofferenza psichica ansioso-depressiva e nell'area psicopatologica e dei Disturbi di Personalità, sviluppando nella maturazione di processo spazi di ascolto e di crescita in cui poter avviare alla comprensione le proprie esperienze e consapevolezza. Da anni si dedica allo studio dell'Ipnoterapia con funzioni correlate dell'intelligenza, delle abilità cognitive ed emotive, e alle interazioni degli alimenti analizzati su base genetica individuale nella Terapia Breve promuovendone lo sviluppo degli aspetti leaderistici e sani della persona nel rispetto e salvaguardia della propria identità di natura.