

**SERTIFIKAT IZ AUTOGENOG
TRENINGA**

PRIMARNI NIVO



ISATAP Recognised Course

O PROGRAMU

Autogeni trening je podeljen u 3 nivoa:

Nivo 1: Osnovni autogeni trening

Proprioceptivni autogeni trening. Da bi postigao ovaj nivo, polaznik mora pohađati 110-satnu edukaciju: 30 sati nastave i 80 sati lične prakse pod supervizijom. Edukacija uključuje lično terapijsko iskustvo, učenje osnovne tehnike i upoznavanje sa naprednim tehnikama. Nastavni proces temelji se na ličnoj praksi vežbi proprioceptivne meditacije, koja se detaljno supervizira tokom edukacije.

Ciljevi:

1. Naučiti osnovne tehnike autogenog treninga (osnovni proprioceptivni autogeni trening) kao i njegove indikacije, kontraindikacije i rizike kod različitih patologija.

2. Uspešno u sebi indukovati autogeno stanje, na kontrolisan i redovan način

3. Postići potrebna znanja i veština da bi se naučeno koristilo u kliničkoj praksi.

Nakon uspešno završene edukacije polaznik dobija sertifikat ISAT-a, potvrđujući da je položio prvi nivo osposobljavanja.

Nivo 2: Autogena terapija

Autogena meditacija i autogena modifikacija. Nakon određenog praktičnog iskustva na nivou 1, zdravstveni radnik (lekar, klinički psiholog, medicinska sestra ...) koji želi koristiti metodu s pacijentima mora završiti nivo 2, usredsređujući se na metode autogene modifikacije i meditacije, posebno na osećaje. To zahteva svakodnevnu ličnu praksu Autogenog treninga i supervizirani tretman nekih pacijenata.

Nivo 3: Autogena psihoterapija

Autogena neutralizacija, autogena analiza, analitički napredni autogeni trening. Ovaj nivo mogu postići samo lekari i psiholozi koji imaju dovoljno iskustva na nivou 2. Na njoj psihoterapeut uči napredne metode Autogenog treninga, potrebne za lečenje teških pacijenata. Nakon položenog svakog nivoa polaznik stiče odgovarajući sertifikat ISAT-a.

AUTOGENI TRENING OSNOVNI NIVO

Trening duboke psihofizičke relaksacije ili Autogeni trening je savremena psihoterapijska tehnika za borbu protiv stresa, napetosti i anksioznosti. Trening predstavlja integraciju odabranih praktičnih relaksacionih postupaka čiji je glavni cilj oslobađanje od viška psiholoških i fizioloških tenzija a oslanja se na empirijsku psihologiju

AT tehniku je u prvoj polovini 20-tog veka kreirao i razvio profesor i doktor psihijatrije Šulc, koji je u svojoj karijeri bio posebno posvećen lečenju psihosomatskih bolesti. Značajne doprinose razvoju i primeni autogenog treninga dali su i Lindeman i saradnik Lute (razvili su metod autogenog otpuštanja psihičke tenzije) kao i naš savremenik Luis de Rivera.

Sertifikat Autogenog treninga primarni nivo priznalo je ISATAP, Internacionalno udruženje za autogeni trening i psihoterapiju koje je jedno od vodećih profesionalnih udruženja za razvoj autogenog treninga. Nakon uspešnog završetka programa, polaznici će dobiti sertifikat Autogenog treninga, profesionalnu kvalifikaciju koju priznaje ISATAP.

Program je namenjen svima koji se bore sa stresom i koji žele da ovladaju naučno zasnovanom tehnikom relaksacije. Takođe je namenjen zdravstvenim radnicima i saradnicima koji rade sa klijentima i pacijentima. Namenjen je menadžerima, HR menadžerima, liderima timova, konsultantima i svim osobama čiji posao zahteva rad sa ljudima i koji osećaju veći nivo stresa i pritisak u svakodnevnom poslovnom i privatnom okruženju Program je takođe pogodan za psihologe, psihoterapeute i profesionalce koji teže da unaprede svoj rad sa klijentima. Iz dosadašnjeg iskustva u vođenju edukacije, pokazalo se da je program posebno pogodan za osobe koje pate od psihosomatskih oboljenja.

CILJEVI EDUKACIJE

Po završetku obuke, polaznici će:

- Razumeti osnove Autogenog treninga
- Naučiti razliku između AT i drugih relaksacionih tehnika
- Naučiti kako da savladaju samostalno praktikovanje ove relaksacione tehnike, koje podrazumava 6 tehnika AT

STRUKTURA EDUKACIJE

Edukacija je osmišljena kroz pet jednodневnih radionica. Ukupan broj sati edukacije je 110.

MODUL	TEME KOJE SE OBRADUJU
MODUL 1	I.Opšti uvod. Ciljevi edukacije. Istorijski razvoj autogenih metoda. Kliničke i ekstra kliničke primene. Teorijski principi i područja istraživanja. Kontraindikacije i mere predostrožnosti. II. Spoljni svet i unutrašnji svet. Praksa autogenog treninga. Administriranje upitnika CCS, IRE, traumatična istorija, anti-homeostatska iskustva. Protokol obuke. III. Grupna diskusija o autogenom iskustvu. Tri nivoa organizacije mozga. Ergotropni i trofotropni sistemi. Reakcija na stres i reakcija opuštanja. Neurovegetativno podešavanje. Opuštanje, meditacija, pažnja. Prirodna pažnja i ljubazna pažnja. A.S.C.I. IV. Praktično izvođenje prve osnovne vežbe. Težina i masa. Problemi u individualnom izvođenju osnovnih vežbi. Smernice za trening, mesto, učestalost i trajanje vežbi. Slučajno pasivno prihvatanje. Značaj protokola obuke.
MODUL 2	I.Grupna diskusija o autogenom iskustvu i simptomima treninga. Subjektivne pojave tokom autogenog stanja. Osnovni afektivni ton. Interna percepcija. Autogena ispuštanja. Najčešći problemi. Stanja i nivoi svesti. Pažnja i koncentracija. Pasivna koncentracija. Pasivno prihvatanje. Interocepcija i mentalni kontakt. Držanje treninga. II.Kraj prve osnovne vežbe. Pamćenje tela - vežba sećanja III.Grupna diskusija o protokolima obuke. Pregled mentalnog kontakta i dvostruke koncentracije. Stanja svesti. A.S.C.I. i ideoplastički princip. Stanja i nivoi svesti. IV.Praktično izvođenje druge osnovne vežbe. Iskustvo toplote. Površinska i unutrašnja temperatura.
MODUL 3	I. Grupna diskusija o protokolima obuke. Periferna vazodilatacija i centralni metabolizam. Neka odabrana područja kliničke primene (nesanica, glavobolja, hipertenzija ...). Studije o astmi i epilepsiji. II. Praktično izvođenje vežbi termoregulacije. Percepcija kontakta kože sa vazduhom.

SERTIFIKAT IZ AUTOGENOG TRENINGA

PRIMARNI NIVO

	III. Grupna diskusija o protokolima obuke. Studije o krvnom pritisku, srčanoj koherenciji, frekvenciji disanja, temperaturi i provodljivosti epitela. Neuroimaging studije o aktivaciji mozga pomoću autogenog treninga. Interhemisferna komunikacija. Razvoj kreativnosti. IV. Praktično izvođenje vežbe srčanog iskustva. Mere predostrožnosti i kontraindikacije.
MODUL 4	I. Grupna diskusija o protokolima obuke. II. Autogena neutralizacija. Terapijska primena autogenih pražnjenja. Namerno pro-homeostatsko deblokiranje. Odraž plača. Studije o epilepsiji. III. Praktično izvođenje vežbe iskustva disanja. IV. Grupna diskusija o protokolima i simptomima treninga. Indikacije, kontraindikacije i posebni problemi. Uvod u napredne autogene metode. V. Autogena modifikacija. Formule specifične za organe. Lične formule. Opšti pregled autogenih formula. Otpor kontinuiranoj praksi. Značaj vežbanja pamćenja. Upitnik o administraciji stanja svesti.
MODUL 5	I. Šta je psihoterapija. Multidimenzionalna psihoterapija. Kvaliteti terapeuta. Terapijska empatija. Emocionalno zadovoljstvo terapeuta. Objektivna provera znanja. II. Grupna diskusija o osnovnim konceptima autogenog treninga. III. Kriterijumi za odabir pacijenta. Indikacije, kontraindikacije i posebni problemi. Klinička procena i odnos sa pacijentom. Lečenje tri slučaja.

PREDAVAČ

IRENA WERNER

Irena je po zanimanju psiholog i psihoterapeut. Preko deset godina se bavi psihoterapijom i autogenim treningom a sertifikat za primenu REBT-a (Racionalno emotivno bihevioralne terapije) stekla je od strane Instituta Albert Elis iz Njujorka. Posедуje Nacionalni sertifikat za primenu psihoterapije. Svoje veštine iz oblasti Autogenog treninga usavršavala je u Centru za autogeni trening u Cirihi i Budimpešti, kao i kod doktora medicine, psihijatra i prof. Luisa de Rivere, predsednika međunarodnog društva za autogeni trening.

Pored ovoga, Irena ima bogato iskustvo u sprovođenju edukativnih programa iz oblasti ljudskih resursa, što je bila u prilici da sprovodi sa menadžerima i rukovodiocima kompanija na Bliskom istoku, Aziji i Evropi kao što su Svetska banka, Svetska zdravstvena organizacija, Ujedinjene nacije, BDO, i mnogi drugi. Direktorka je Psihološkog savetovališta Centar, koji dizajnira preventivne i edukativne programe po meri klijenta u oblastima ličnog i profesionalnog razvoja. Član je Društva psihologa, Udruženja društava psihoterapeuta Srbije, Udruženja za autogeni trening i ISATAP-a, Internacionalnog udruženja za autogeni trening i psihoterapiju.