

CORSO DI TRAINING AUTOGENO PER STUDENTI DELLA SCUOLA MEDIA

Il training autogeno è una tecnica che, attraverso una serie di esercizi, permette di ridurre la tensione, ripristinare uno stato di calma e di equilibrio psico-fisico.

In **ambito scolastico**, la pratica regolare del Training Autogeno risulta utile:



- per ridurre irrequietezza e nervosismo
- per superare la tensione emotiva e l'ansia
- per migliorare la capacità di concentrazione e di memoria
- per un recupero delle energie fisiche e mentali
- per migliorare il proprio rendimento a scuola
- per stimolare le capacità creative
- per rinforzare l'autostima e la sicurezza in se stessi

METODOLOGIA

Il corso di Training Autogeno prevede **7 incontri di gruppo**, ciascuno della durata di 1 ora, a cadenza settimanale.

Il numero di partecipanti va da un minimo di 5/6 a un massimo di 10 ragazzi.

Il corso si terrà in un'aula della scuola media di Bresseo, nel giorno di **mercoledì dalle ore 14:30 alle ore 15:30**, con **inizio mercoledì 19 aprile e termine mercoledì 31 maggio**.

Il corso è *gratuito*; sarà tenuto dalla dott.ssa Fabiana Micheluzzi, psicologa dello Spazio Ascolto e operatrice di Training Autogeno.

SERATA DI PRESENTAZIONE DEL CORSO: per i genitori è prevista una **presentazione ON-LINE del Corso**. I genitori possono scegliere a quale delle due date partecipare, cliccando direttamente sul link indicato vicino alla data.

Nelle serate di presentazione i genitori potranno manifestare il proprio interesse a iscrivere il/la figlio/a al corso, e saranno date tutte le informazioni rispetto alla creazione del gruppo.

- **Mercoledì 12 aprile dalle ore 20.30 alle ore 21.30** - Link: <https://meet.google.com/mrg-etsa-fpu>
- **Giovedì 13 aprile dalle ore 20.30 alle ore 21.30** - Link: <https://meet.google.com/btf-rfgb-rmp>