

FUTURE ACADEMY

# TRAINING AUTOGENO

---



*Future Academy*

## DESCRIZIONE

---

Il Training Autogeno è un metodo di rilassamento (ma non solo) di cui si sente molto parlare e a cui spesso vengono attribuite caratteristiche quasi "magiche". Di fatto, si tratta di un metodo i cui effetti benefici sono stati comprovati scientificamente e che apporta vantaggi per la persona che lo pratica regolarmente sia da un punto di vista somatico che psichico. Grazie al Training Autogeno è possibile ridurre notevolmente lo stato di stress che accumuliamo nel corso delle nostre giornate frenetiche, ricaricare le energie in tempi brevi, prevenire gli stati d'ansia, migliorare la qualità del sonno, ottenere una prospettiva diversa rispetto a se stessi e alle proprie risorse che consente di avere un quadro generale chiaro e realistico su quelli che sono i nostri obiettivi, riuscire a raggiungere gli obiettivi riducendo lo spreco di energie. Insomma, questo metodo consente di stare meglio e di avere una qualità della vita migliore ed equilibrata. L'apprendimento è relativamente breve e semplice, ma ciò che davvero ne comprova l'efficacia è la costanza e la regolarità dell'allenamento. Una volta inserito il TA nella propria quotidianità, sarà quasi impossibile farne a meno.

## OBIETTIVI

---

Durante il corso sarà possibile comprendere le basi teoriche alla base del TA e, a seguire, imparare i 6 esercizi di base che costituiscono il ciclo inferiore del metodo autogeno: pesantezza, calore, cuore, respiro, plesso solare e fronte fresca. Per ogni esercizio viene dedicata una sessione guidata in modo tale che la persona possa apprendere le formule e utilizzarle poi in autonomia durante l'allenamento personale.

Con questo  
**CORSO**



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy  
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



## ARGOMENTI

- Il Training Autogeno
- Un metodo di rilassamento e non solo
- Ambiti di applicazione del metodo autogeno
- Aspetti tecnici del metodo e svolgimento abituale
- I sei esercizi di base del metodo autogeno

Vediamo più da  
**VICINO**



## TEST ONLINE

### TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

## RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

**ISO 9001** è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



**European Association for Distance Learning (EADL)** è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.