

INCONTRO CON L'ESPERTO

A CURA DELLA DOTT. SSA ELEONORA BETTI

Psicologa e Tutor dell'Apprendimento
Operatore di Training Autogeno



INCONTRI DI GRUPPO TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno è definito come una **tecnica di rilassamento** fondata sul **legame tra mente e corpo**. È un **metodo** che si caratterizza per uno **specifico protocollo** che, tramite un allenamento (training), permette di produrre **reali modificazioni fisiologiche e psicologiche**, andando ad agire sul sistema nervoso vegetativo e la consapevolezza corporea.

Una volta acquisita la tecnica col terapeuta la persona, ripetendo la formula appresa, è in grado di autodistendersi da sé (autogeno), producendo l'effetto ricercato.

INFO UTILI

- ✓ I 6 incontri si terranno nelle seguenti date:
28 gennaio, 4 febbraio, 11 febbraio, 18 febbraio, 25 febbraio, 3 marzo.
- ✓ Dalle ore 21.00 alle 22.00 presso il Centro Analisi LAMM di Pescia (PT) - Via Salvo D'Acquisto, 39
Per informazioni e iscrizioni: 0572 478195.
- ✓ Costo totale 150 euro, con rilascio di fattura di prestazione sanitaria detraibile.
- ✓ È necessario portare il tappetino.
Si consiglia di indossare abbigliamento comodo.

POSSIBILITÀ DI CORSI INDIVIDUALI

Possibilità di attivare altri corsi (di gruppo o individuali) concordando date o orari con la Dottoressa.

DOTT. SSA ELEONORA BETTI

Ho conseguito la Laura triennale in Tecniche di Psicologia Clinica e della Salute presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Pisa con la tesi "La terapia del sorriso ed il suo contributo nei reparti di oncologia pediatrica".

Successivamente, sempre nella stessa facoltà, ho conseguito la **Laurea Magistrale in Psicologia Clinica e della Salute** con la tesi "Studio preliminare di validazione di una scala per la valutazione della Dipendenza Affettiva".

I tirocini pre e post lauream svolti hanno riguardato la **psicologia clinica, dello sviluppo e sociale.**

Ho successivamente frequentato il corso per **Tutor dell'apprendimento a Pisa** e, dopo l'esame di abilitazione, altri corsi formativi su tematiche inerenti la psicologia clinica circa l'**infanzia, adolescenza e età adulta.**

Insieme ad altre colleghe ho da poco concluso un progetto sul **contrasto e prevenzione del bullismo e cyberbullismo** nelle scuole secondarie.

AREE DI INTERVENTO

- ✓ Consulenza psicologica.
- ✓ Colloqui di sostegno psicologici.
- ✓ Gestione dello stress.
- ✓ Interventi di potenziamento per alunni con bisogni educativi speciali (D.S.Ap e A.D.H.D)
- ✓ Operatore di training autogeno