

Training autogeno per gli studenti di Unifortunato

Oggi, dalle ore 10.30 alle ore 12, nell'ambito del Servizio di Counseling psicologico, presso l'Università degli Studi Giustino Fortunato, prende il via presso la sede di Viale Delcogliano il primo Corso di Training Autogeno per gli studenti interessati ad apprendere uno strumento di rilassamento e potenziamento delle proprie risorse.

Il Training Autogeno consiste in una tecnica elaborata dal neurologo e psichiatra tedesco J. H. Schultz, nel 1932, in grado di sollecitare uno stato di distensione psicofisiologica.

Il primo appuntamento sarà caratterizzato dal seguente tema: "Introduzione al training autogeno con primo esercizio propedeutico di appoggio e rilas-



samento".

Il Corso di Training Autogeno è indicato per gli studenti al fine di imparare a fronteggiare lo stress; acquisire una maggiore conoscenza e sicurezza di sé; imparare a sfruttare al meglio le proprie energie; sviluppare uno stato di benessere che incrementi il rendimento psicofisico, con significativi miglioramenti nelle prestazioni.

Gli obiettivi del corso sono: offrire uno strumento che aiuti a modulare l'ansia che spesso può accompagnare gli esami e comprometterne la preparazione e l'esito; favorire il senso di autoefficacia e di controllo delle proprie competenze; stimolare la capacità di concentrazione e la costanza nel lavorare in vista di un obiettivo.

Gli incontri proseguiranno a cadenza settimanale e sono guidati dalla dottoressa Valentina Santopietro, referente del servizio counseling di Ateneo e docente di Training Autogeno. Lotta all'ansia, dunque, per meglio esprimere le proprie potenzialità e mettere a frutto le migliori risorse di cui si dispone.