**Seminario Clinico Applicativo**

### Tecniche di rilassamento in gravidanza

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 14

Attestato: competenza in “Tecniche di rilassamento, meditazione e visualizzazione in gravidanza”

Destinatari:

- Laureati in Medicina e Chirurgia (nello specifico: pediatri, neonatologi, neuropsichiatri, ginecologi);

- Laureati in Psicologia;

- Medici e psicologi specializzati in Psicoterapia;

- Operatori che operano nell'ambito della perinatalità (ostetriche, puericultrici, fisioterapisti, educatori);

- studenti della facoltà di Psicologia.

Modalità di erogazione: in aula, a Milano

Programma del corso:

Le discipline oggetto del corso hanno lo scopo di fornire strumenti utili alla conduzione di gruppi di gestanti per la preparazione al momento del travaglio e del parto e per gestire meglio le fasi post parto. Tra le tematiche del corso: tecniche di meditazione statiche e dinamiche in gravidanza, tecniche di rilassamento, respiro e visualizzazione per la gestione e controllo dello stress in gravidanza e nel post parto. L’apprendimento avverrà attraverso un percorso esperienziale dove alle lezioni teoriche saranno affiancate lezioni pratiche di sperimentazione delle tecniche che, anche attraverso l’ausilio della musica e di particolari strumenti che provengono dalla antica tradizione dello yoga (mudra e mantra), aiutino la gestante a prepararsi all’evento nascita e ad affrontare i primi mesi dopo la nascita del bambino. Saranno forniti strumenti per la strutturazione di programmi di preparazione alla nascita che utilizzano le tecniche illustrate.

OBIETTIVI E SBOCCHI LAVORATIVI

Il corso intende fornire strumenti pratici, immediatamente utilizzabili, da inserire in percorsi di accompagnamento alla nascita e per l’immediato post parto.

I professionisti possono operare in strutture pubbliche e private dove siano erogati percorsi di accompagnamento alla nascita, corsi di preparazione al parto, percorsi per il post parto e per la genitorialità.

Calendario:

Le lezioni si svolgeranno dalle ore 09.30 alle ore 17.30 il 16 e 17 novembre 2024.

Contatti: info@psicologilombardia.it

Link al corso: <https://www.psicologilombardia.it/formazione/tecniche-di-rilassamento-in-gravidanza>