



Udruženje za psihološke treninge i edukaciju

PsihoOaza

Autor i realizator programa **Dragana Deh**

MA psiholog, porodični psihoterapeut, hipnoterapeut, life coach psihodinamskog pristupa

AUTOGENI TRENING NOVE GENERACIJE- Integrativni pristup

(ATNG-IP)

Autogeni trening je savremena psihološki priznata i psihoterapijska tehnika za borbu sa stresom. Trening predstavlja integraciju odabranih praktičnih relaksacionih postupaka čiji je glavni cilj oslobađanje od viška psiholoških i fizioloških tenzija. To je terapijska tehnika psihofizičke relaksacije koja je inspirisana istočnjačkim tehnikama meditacije i joge.

Savladavanjem za samostalno izvođenje i njegovom primenom se postiže stanje duboke opuštenosti i značajni isceljujući efekti kako za telo tako i za psihu. Ispitivanja su pokazala da praktično nema funkcija sistema organa na koje ova metoda blagotvorno ne utiče.

Pun naziv treninga: **Autogeni Trening Nove Generacije – integrativni pristup**. Integrativni pristup podrazumeva pristup standardnom modalitetu sa autosugestijom i savremenom modalitetu - bez autosugestije, što omogućava učesnicima da odaberu za vežbanje preferirani model. Psihodinamski pristup vežbama pruža mogućnost učesnicima da rade na dubinskim temama i uzrocima i osposobili se za samostalno prevazilaženje stanja stresa, psihosomatskih tegoba ili uvećali svoje psihofizičke sposobnosti.

Osnovni kurs čini šest osnovnih vežbi (uvežbavanje osećaja težine i topline ruku i nogu, ravnomernog rada disanja i srca, topline stomaka i svežine čela), a zatim se naučena vežba praktikuje kod kuće. Pored osnovnih vežbi se obrađuju i dodatne teme kao što su: stres, trema, spavanje i upravljanje emocijama. Produženi osnovni kurs obuhvata program progresivne mišićne relaksacije.

Efekti se postižu u nekoliko minuta a vežbanje je moguće u većini životnih situacija - dok šetamo, pred javne nastupe, pri stresnim situacijama, pred spavanje... AT može da se izvede u bilo koje vreme i na bilo kojem mestu, u vozu ili avionu, u čekaonicama ili na poslu.

Koristi se prevashodno u lečenju napetosti, strepnje, straha i psihosomatskih bolesti. Tehniku autorelaksacije koriste zdravi ljudi radi postizanja bolje koncentracije relaksacije, kreativnosti, imaginacije, kondicije i spremnosti za rad. Vežbači primećuju povećanje kreativnosti i bolje pamte. Studenti uspevaju da zadrže intenzivan tempo rada uoči ispita.

Treningom se postiže:

- viši stepen psihofizičke relaksacije,
- normalizacija disanja, i funkcije krvnih sudova,
- normalizacija pritiska,
- poboljšava se kvalitet sna i spavanja,
- uravnotežavanje raspoloženja,
- smanjuje se anksioznost, fizička napetost, trema,
- smanjenje psihosomatskih tegoba kod migrene, čireva, napetosti u mišićima, stezanja u grudima,
- poboljšava se koncentracija, pažnja kao i perceptivne sposobnosti,
- povećava se nivo efikasnosti većine intelektualnih funkcija...

Indikacije

- Za ljude koji su pod stresom, naporno rade i često doživljavaju ili hronično imaju situacije besa ili straha,
- Za zdrave ljudi radi postizanja bolje koncentracije i relaksacije,
- Kada je potrebno više angažovati intelektualne potencijale,
- Za sportove koji zahtevaju duboku koncentraciju i sposobnost održavanja pažnje u dužem vremenskom periodu,
- Nesanica i drugi problemi sa spavanjem,
-
- Za prevenciju ili lečenje psihosomatskih tegoba/bolesti (širokog spektra)
- Za psihogeni sterilitet,
- Za posttraumatski stres,
- Za panične napade, bolesti zavisnosti, depresiju,
- U sklopu kriznih intervencija i dr.

Kontraindikacije

- Nekontrolisan dijabet
- Psihotična stanja
- Demencija
- Epilepsija,
- (Zlo)Upotreba alkohola i PAS
- Ozbiljniji problemi sa radom srca (pejsmejker)
- Situacione kontraindikacije.

Ciljevi treninga

Osnovni cilj treninga je da polaznici savladaju samostalno praktikovanje ove relaksacione tehnike. Savladan AT nakon kursa se primenjuje po potrebi i nije neophodno redovno vežbanje.

Napredni nivo ili viši kurs autogenog treninga obuhvata savladavanje 7 vežbi naprednog nivoa i nadograđuje se na osnovni nivo autogenog treninga.

Praktičnim vežbanjem se produbljuje nivo relaksacije, podstiču kreativni procesi i radi se na istraživanju, otkrivanju i razvoju ličnih potencijala.

- produbljevanje stanja relaksiranosti, odnosno sposobnosti anksiolitičnog delovanja i smanjenja efekata stresa
- osveščivanje nesvesnih sadržaja i potisnutih ideja, vrednosti, osećaja i konflikata
- efikasnije korišćenje sopstvenih potencijala
- razvoj samodiscipline
- pospešuje se kreativnost, koncentracija i imaginacija.

Indikovani su i kod sledećih problema:

- povećanog stresa i psihosomatskih tegoba
- glavobolja
- problema sa varenjem
- različitih strahova
- hormonalnih problema
- povišenog krvnog pritiska
- karakternih nepoželjnih osobina (pušenja, korigovanje radnih navika, gojaznost, održavanje apstinencije kod bolesti zavisnosti)

Suština višeg nivoa autogenog vežbanja je izazivanje vizuelnog doživljaja, koji su slični onima koje imamo pri sanjanju, s tim da se autogenim vežbanjem višeg nivoa ono odvija u svesnom stanju. Na taj način se upoznajemo sa sadržajima u dubljim slojevima svesti.

Veličina grupa

Grupa se obično sastoji od oko 15 polaznika. Pravo učešća imaju svi zainteresovani stariji od 18 godina.

Trening vodi do sertifikata o pohađanom treningu (osnovni i napredni nivo) za AT (broj sati se računa za lični/edukativni rad u okviru psihoterapijskih i koučing edukacija). Instruktorski kurs vodi do sertifikata za instruktora AT (Autogenog Treninga Nove Generacije – integrativni pristup).

Nivoi ATNG-IP

1. Osnovni nivo I
Sastoji se od 6 AT osnovnih vežbi i prateća tematska predavanja;
2. Osnovni nivo II
Sastoji se od 6 AT osnovnih vežbi, prateća tematska predavanja i vežbe PMR – progresivne mišićne relaksacije;
3. Napredni nivo –
Sastoji se od 7 vežbi i obuhvata rad sa vođenim fantazijama, imaginacijama i gestlima;
4. Instruktorski nivo (namenjen svima koji su završili /ili su na poslednjoj godini studija/ fakultete psihologije, medicine, defektologije i onima koji su završili/pohađaju psihoterapijsku/savtničku ili lajf kouč edukaciju)
 - a. Osnovni nivo
 - b. Napredni nivo
 - c. Supervizija
5. Iskustvene grupe (grupe se sastaju 1x nedeljno u trajanju od 90 min, namenjene su osobama koje su završile osnovni i napredni nivo). Cilj grupnih sastanaka je kontinuirani rad na ličnim sadržajima u okviru vežbi AT.

Varijante trajanja kursa ATNG – integrativni pristup

Osnovni nivo:

1. Dvodnevni (vikend trening 2 x 6h)
2. Četvorodnevni trening AT+PMR (2 vikenda 4x 6h)
3. Desetodnevni AT+PMR (2x2h 5 dana)
4. Višemesečni AT + PMR (1-2x nedeljno x 1,30h tokom 2 do 4 meseca)
5. Specifični (po posebnom dogovoru)
 - a. Individualni rad;
 - b. Skype – rad sa pojedincem;
 - c. Skype grupe;
 - d. Rad sa decom 12+ (uz prisustvo roditelja);
 - e. Trening vikendi u drugim gradovima (dolazak);
 - f. Program psihorelaksacije tematske psihoedukacije za zaposlene (dolazak u preduzeća)

Napredni nivo:

1. Dvodnevni (vikend trening 2x 6h)
2. Četvorodnevni (4 susreta po 3h)
3. Dvomesečni (8 susreta u trajanju od 1h,30min)

Instruktorski nivo:

Četiri susreta (u trajanju od ukupno 20 sati), u dogovoru sa polaznicima.

*Napredni nivo nije uslov za pohađanje instruktorskog kursa.

Kontakt

dragana.deh@gmail.com (+381 65 23 555 32)

<http://autogenitrening.blogspot.com/>

www.psihooaza.com