

LABORATORIO di Ipnosi

(Programma di I Livello - 10 incontri)

I Incontro

- 1) L'impiego dell'ipnosi: le possibilità e le utilità. *Mente conscia, inconscia, subconscia, fattore critico. Ostacoli all'ipnosi ed il colloquio pre-ipnotico. Misconcezioni. Quando e con chi non fare ipnosi.*
- 2) Test di suggestibilità e ipnotici, "convincers" e loro duplice ruolo. *Vagliare la suggestibilità e provare al soggetto che è stato in ipnosi. Cenni sui tipi di personalità e l'ipnosi (Spiegel, Watts, Enneagramma, PNL, Ecc.).*
- 3) L'importanza di padroneggiare bene il rilassamento fisico e mentale: *Rilassamento come obiettivo e/o come strumento.*

II Incontro

- 1) Perché imparare bene prima l'ipnosi per il relax e poi altri impieghi: le tecniche base dell'ipnosi, "sbarramenti" della mente conscia e modi per arrivare alla mente inconscia.
- 2) Le principali tecniche di induzione. L'uso della voce.
- 3) La struttura delle suggestioni: *Suggerimenti diretti ed indiretti, autoritari e permissivi, "paterni e materni". Regole base per fornire i suggerimenti. Le suggestioni post-ipnotiche. Presupposti, presupposizioni ed implicazioni nel linguaggio quotidiano e nell'ipnosi.*

III Incontro

- 1) Strumenti del linguaggio ipnotico: *Immagini, metafore e simboli. Gli scripts: "copioni" e "sceneggiature" ipnotiche.*
- 2) Tecniche di approfondimento: *Frazionamento. Profondità dell'ipnosi. Test durante l'ipnosi.*
- 3) Riemersione o de-trance e ratifica (*Suggestioni ulteriori. Fenomeni e difficoltà particolari*)

IV Incontro

- 1) Fenomeni ideosensori ed ideomotori (I.M.R.): utilità ed impieghi generali e nel counseling/coaching.
- 2) Le tecniche base dell'ipnotismo applicato: *Differenze tra ipnotista e ipnoterapeuta. Dove tutto inizia: il rinforzo dell'io.*
- 3) Introduzione alle tecniche base di disvelamento.

V Incontro

- 1) Etica e potenziali pericoli. *Il sigillo ipnotico. Abuso, contatto fisico, valutazione dei disturbi psichici, rimozione di disturbi, fantasie sessuali, presunta dipendenza dall'ipnotista, transfert e controtransfert.*
- 2) Fenomeni particolari, imprevisti ed inaspettati: *Regressione ipnotica spontanea, abreazione spontanea, assenza di risposte e mancata riemersione, russamento.*
- 3) L'ipnosi e l'ipnocounseling centrati sul soggetto. *Non giudizio. Sindrome della creazione di falsi ricordi. Domande aperte centrate sul paziente/cliente, (e senza presupporre, "condurre" o guidare in maniera deliberata).*

VI Incontro

- 1) Il ruolo dell'immaginazione, della credenza, delle aspettative, convinzioni: da qui ai risultati.
- 2) L'Autoipnosi, sue potenzialità, usi principali, e suo affiancamento ad altre procedure.
- 3) I vari tipi di ancoraggio ed il linguaggio *VAKOG*. L'apporto della Programmazione Neurolinguistica (*PNL*).

VII Incontro

- 1) Panoramica dell'impiego dell'ipnosi nei vari contesti (terapeutici, di counseling, coaching, medici, per il dolore, ecc.).
L'approccio al benessere.
- 2) I fenomeni di regressione ipnotica (*fenomeni e rischi particolari*); migliorarsi l'infanzia: il bambino interiore e sue grandi possibili applicazioni in ipnosi.
- 3) L'ipnosi come possibile strumento di consapevolezza di crescita.

VIII Incontro

- 1) Procedure di autoprotezione per chi guida e per il soggetto.
- 2) Interrogare la mente inconscia con l'I.M.R. ed altri metodi.
- 3) Le 7 psicodinamiche per spiegare disagi e sintomi, e il guadagno primario e secondario.

IX Incontro

- 1) 2) Lavorare con la mente saggia e l'inconscio come consigliere. "Consulenza segreta".
- 2) Cenni sui rituali interiori di individuazione e "ri-nascita" ("*Il taglio del cordone*", "*Perdono*").
- 3) Gli stati dell'io e le "parti": lo scenario e l'arena interiori.

X Incontro

- 1) Esempi di integrazione con le metodologie della Psicologia energetica.
- 2) Possibili impieghi di tecniche da altre scuole: *PNL, Focusing, Psicoanalisi, Gestalt, Analisi Transazionale, Bioenergetica, Comportamentismo, Cognitivismo, Sistemico-Relazionale, ecc.* (*La scelta avverrà contestualmente anche in base alle esperienze e background personale dei partecipanti*). L'ipnosi presente in ogni relazione di aiuto. L'ipnosi come creatività.
- 3) Discussione della tesina o stesura di questionario a scelta multipla.

.....

10 incontri a cadenza mensile di 4 ore ciascuno in piccolo gruppo (da 8 a 16 persone).

In ogni incontro vengono privilegiati tre livelli (tecnico, scientifico e artistico) attraverso l'attivazione di tre aree (pratica, di riflessione ed emozionale), con l'obiettivo di integrare le varie componenti al fine di padroneggiare l'apprendimento in modo che possa essere poi operativo.

Sul piano tecnico ci si riferisce al sapersi concretamente muovere tra varie possibilità; su quello scientifico alla connessione con ciò che di valido viene riconosciuto nella comunità internazionale; su quello artistico nell'allenarsi ad utilizzare ciò che è disponibile personalizzandolo con creatività. Ogni incontro oltre che pratico e teorico è soprattutto esperienziale, con numerose esercitazioni dirette di ipnosi in cui si svolge via via sia il ruolo di facilitatore/guida, di soggetto, di attento osservatore di interazioni ipnotiche tra altri 2 soggetti.

Saranno forniti supporti, dispense, link, bibliografia e "sceneggiature" per consentire di allenarsi ed operare tra gli incontri. Il materiale è tradotto dall'inglese o è originale del trainer.

L'idoneità all'accesso al corso avviene attraverso un colloquio conoscitivo-motivazionale con presentazione di un curriculum vitae formativo e/o professionale.

Nell'ultima giornata è prevista la compilazione di un questionario a scelta multipla sugli argomenti trattati, cui è vincolato il rilascio dell'attestato di partecipazione. In alternativa, la discussione di una breve tesina su un argomento di valore pratico per lo studente, individuato e concordato entro max il penultimo incontro.

Il programma può subire variazioni, con l'approfondimento maggiore di taluni argomenti rispetto ad altri, in considerazione dell'opportunità di utilizzare le specifiche professionalità e background dei partecipanti.

Al fine di agevolare il pagamento della quota complessiva di partecipazione (normalmente in due soluzioni uniche), è possibile corrispondere in ciascun incontro un decimo dell'importo totale del corso. Le assenze, max in numero di tre, anche preventivamente comunicate saranno pagate.

