

## DESTINATARI

**Il seminario è indirizzato a chiunque sia interessato per motivi personali o professionali**

- ad introdursi all'ipnosi ed autoipnosi;
- alle vitali connessioni mente-corpo;
- ad utilizzare meglio le proprie risorse.

Attraverso specifici "linguaggi" con l'ipnosi e l'autoipnosi possiamo istruire i sistemi inconsci (*mente emozionale, intelligenza profonda, interdipendenza mente-corpo*) in modo benefico, creativo e in sicurezza, consentendo sia l'affinamento che l'espansione delle nostre capacità di crescita, benessere e salute.

### **Il seminario ha come obiettivo:**

- migliorare comprensione e uso delle proprie *potenzialità*;
  - sperimentare le possibilità delle connessioni *mente-corpo* e dell'unità psicofisica (utili sia nella comunicazione e nelle relazioni di aiuto che ad insegnanti, operatori olistici, body workers, medici, terapeuti, counselors, social workers, coach, ecc.);
  - sensibilizzarsi sia ad una maggiore *cura di sé* che alle possibilità di gestione del *distress* (stress negativo);
  - apprezzare metodiche base per aumentare padronanza di sé e "volontà" (per lo sport, l'arte, la creatività), e strumenti per sostenere qualsiasi miglioramento personale;
  - sperimentare la *naturale* consapevolezza e padronanza di sé possibili quando è consigliato un disciplinato stile di vita (per cure, diete, regimi alimentari o terapeutici);
- ... rendersi cioè conto in presa diretta che l'inconscio può essere molto più amichevole, saggio e alla portata di quanto siamo condizionati a credere ed immaginare...**

\* \* \*

Il corso si svolge in piccolo gruppo (max 18 partecipanti)  
e prende avvio con un minimo di 8 persone iscritte.

## MODALITA' E SEDI

**Sabato 16 aprile (dalle 10.00 alle 17.00) e  
Domenica 17 aprile 2011 (dalle 10.00 alle 14.00).**

*(Il costo è dimezzato per chi ha frequentato la I Edizione.)*

Il corso si svolge presso  
l'*Istituto di Terapie Sistemiche*  
Via F. Borromini, 6, sc. B - CASERTA

★ ★ ★ ★ ★

### **Per informazioni ed iscrizioni:**

Anna Grazia Imparato ☎ 340.673.65.96

✉ [annagrazia.imparato@libero.it](mailto:annagrazia.imparato@libero.it)

oppure

Gioacchino Moccia ☎ 338.590.43.27

✉ [gioacchino.moccia@alice.it](mailto:gioacchino.moccia@alice.it)

★ ★ ★

*Sugli argomenti si organizzano incontri conoscitivi, stage e conferenze.  
Nelle sedi di Napoli e Caserta è possibile allestire programmi per  
training individuali e di approfondimento per individui o gruppi.*

★ ★ ★ ★ ★

### **SEDI DI ATTIVITA'**

- *Centro di Psicoterapia della Famiglia*  
Via G. L. Bernini, 104 - NAPOLI
- *Istituto di Terapie Sistemiche*  
Via F. Borromini, 6, sc. B - CASERTA
- In base a specifiche richieste di enti, équipe di lavoro, team, ecc. è possibile prevedere altre sedi pubbliche o private.

*"La Gentilezza dell'Essere"*

## SEMINARIO PRATICO di INTRODUZIONE all'IPNOSI ed AUTOIPNOSI

*III Edizione*



**2 GIORNATE  
DI FORMAZIONE**

*Comprendere e usare meglio i  
potenziali di Crescita, Benessere e Salute.*

\* o \* o \*

*Perché l'Ipnosi?*

Strumento estremamente utile, veicolo affidabile e creativo, rappresenta una nostra splendida capacità da conoscere al servizio della consapevolezza.

Sotto la definizione di ipnosi possono essere compresi fenomeni consapevoli, involontari o accidentali. Nel contesto del seminario essa sarà impiegata *consapevolmente* - soprattutto ma non solo - sia per agevolare in modo rapido comprensione, apprendimento e utilizzo dell'autoipnosi e delle sue potenzialità, sia per riconoscerne utilmente i tre tipi.

*Perché l'Autoipnosi?*

Stato del tutto *naturale*, comodo ed efficace per entrare in comunicazione con le nostre risorse profonde ed attivarle, rappresenta un prezioso dono a nostra disposizione, facile da apprendere e già 'usato' inconsapevolmente, spesso in modo improduttivo.

Può trovare impiego *consapevole*, diretto o trasversale, in numerosissimi contesti: gestione dello stress, auto-miglioramento, terapia, apprendimento, formazione, e in molti altri settori.

**Ipnosi ed Autoipnosi:** preziosi per riequilibrarsi, affinare una competenza, rilassarsi, ricaricarsi, meditare, trovare ispirazione, promuovere un cambiamento, aiutare la guarigione, come anche nello sport, nell'arte, nella creatività...

*Cosa*

- *Ipnosi: definizione, concetti base, miti e malintesi.  
La nozione di "inconscio" nell'ipnosi.  
(Da dove viene la paura dell'inconscio?)*
- *Rilassamento profondo del corpo e della mente,  
ipnosi, autoipnosi: similitudini e differenze.  
(E se ogni ipnosi fosse solo autoipnosi?)*
- *L'importanza di gestire gli stati interni: se non tu,  
chi/cosa lo farà? Trance, ipnosi e (auto)controllo.  
(L'utilità di usare meglio la propria personalità)*
- *Le chiavi dell'immaginazione consapevole  
(La prodigiosa "mente-del-corpo")*
- *Passare dal rilassamento all'autoipnosi.  
(... e viceversa)*  
... ..
- *Metodi di base per l'utilizzo dello stato autoipnotico.  
(E una volta in autoipnosi, che si può fare? E poi ancora?)*
- *Installare strumenti per praticare l'autoipnosi.  
(La danza degli emisferi cerebrali)*
- *Come migliorare i potenziali.  
(... e gestire le emozioni)*
- *Consapevolezza e trance.  
(L'ipnosi per svegliarsi)*
- *Autoipnosi e autostima: prevenire è (molto) meglio  
che curare... chi ben comincia!...  
(Come insegnare a se stessi e farsi insegnare [dal Sé])*

\* o \* o \*

**Gioacchino Moccia**

Psicologo-psicoterapeuta, ipnoterapeuta e mediatore familiare, in qualità di *clinico, didatta e ricercatore* nell'ambito dell'approccio relazionale-sistemico, si è sempre interessato ai mondi della coppia, della famiglia e dell'individuo.

Quali fulcro dell'intervento ecologico, ha privilegiato sempre più gli aspetti di salute (sia nel lavoro sul disagio che sulle potenzialità della "normalità"), e quelli di prevenzione.

Da molti anni si dedica anche all'uso integrato di metodologie di gestione delle risorse profonde (Ipnosi, Autoipnosi, Relax Profondo, *DHE - Design Human Engineering*, ecc.) le cui molteplici applicazioni, sia con i singoli che in gruppo, risultano di particolare utilità sia nei diversi contesti terapeutici, che per il miglioramento personale dell'individuo sano (*counseling e coaching*).

E' *magistrato onorario* presso il Tribunale per i Minorenni.

*Come*

L'evento è un percorso guidato agevole e fruibile per l'apprendimento delle metodiche di base.

Alla parte introduttiva seguono dimostrazioni ed esercitazioni pratiche per apprezzare in modo esperenziale l'efficacia e la gradevolezza delle metodologia e delle tecniche.

\* \* \*

Ampiamente collaudate all'estero per efficacia dei risultati, le metodiche vanno diffondendosi sempre più anche da noi.

Restando **sempre** in completo controllo ed **operando consapevolmente** esse aiutano in **modo naturale** a perseguire direzioni più creative e salutari, con notevole incremento dell'autonomia e del benessere.