

## 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.

L'inconscio (mente emozionale, intelligenza profonda, ecc.), con effetti positivi o negativi che siano, opera sempre al "meglio" delle proprie capacità del momento.

Attraverso specifici "linguaggi" con l'ipnosi e l'autoipnosi possiamo istruire consapevolmente i sistemi inconsci in modo benefico, creativo e in sicurezza.

*Il seminario mira a produrre i seguenti effetti:*

- 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, ecc.);

- sensibilizzarsi ad una maggiore cura di sé attraverso la gestione del distress (stress negativo);

- acquisire metodiche di base per aumentare padronanza di sé e "volontà" (anche nello sport, nell'arte, nella creatività), e strumenti per sostenere il miglioramento personale;

- rendere più *naturale* e consapevole il controllo di sé nel mantenimento di un disciplinato stile di vita (nelle cure, diete, regimi alimentari o terapeutici);

insomma, scoprire in presa diretta che l'inconscio può essere molto più amichevole e alla portata di quanto siamo abituati a credere.

\* \* \*

Il corso si svolge in piccolo gruppo (max 20 partecipanti) e prende avvio con un minimo di 12 persone iscritte.

## MODALITA' E SEDI

**Sabato 1 dicembre (dalle 10.00 alle 17.00) e  
Domenica 2 dicembre 2012 (dalle 10.00 alle 14.00).**

*(Il costo è scontato del 30% per gli studenti  
e 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?*

Semplice: perché è uno strumento estremamente

utile, un veicolo affidabile e interessante, una nostra splendida capacità da conoscere al servizio della consapevolezza.

Spesso, in maniera involontaria e meccanica, siamo già immersi in "ipnosi" negative o inutili! Nel contesto del seminario essa sarà impiegata consapevolmente - soprattutto ma non solo - per agevolare in modo rapido la comprensione, l'apprendimento e l'utilizzo dell'autoipnosi e delle sue potenzialità.

*Perché l'Autoipnosi?*

E' uno stato del tutto naturale, comodo e efficace per entrare in comunicazione con le nostre risorse profonde ed attivarle; un prezioso dono a nostra disposizione, facile da apprendere.

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 offrono preziosi strumenti per riequilibrarsi, affinare una competenza, rilassarsi, ricaricarsi, meditare, contemplare, 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)*
- ... ..
- *Tecniche e metodi di base per l'utilizzo dello stato autoipnotico: e una volta in autoipnosi, che si può fare? E che altro ancora?*

- *Favorire l'apprendimento: la danza degli emisferi*
- *L'autoipnosi per 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*

**Gli incontri formativi realizzano un percorso guidato fruibile e agevole di apprendimento delle metodiche di base.**

**Affrontati in maniera esperienziale, i temi prevedono ciascuno una parte introduttiva con successive dimostrazioni ed esercitazioni pratiche per apprezzare l'efficacia 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.