

## DESTINATARI

**Il seminario, pragmatico, è indirizzato a chiunque sia interessato per motivi personali o professionali ad introdursi alle tante possibilità dell'ipnosi e dell'autoipnosi.**

### **Ha come obiettivo:**

- migliorare comprensione e uso delle proprie *potenzialità*;
- sperimentare le possibilità delle connessioni e unità *mente-corpo* (utili nelle relazioni di aiuto, per operatori olistici, body workers, medici, terapeuti, counselors, social workers, coach, insegnanti, nella comunicazione, ecc.);
- sensibilizzarsi ad una maggiore *cura di sé* e alla gestione del *distress* (stress negativo);
- apprezzare metodiche base per aumentare padronanza di sé e "volontà" (per lo sport, l'arte, la creatività), e sostenere qualsiasi miglioramento personale (*auto-coaching*);
- agevolare *naturalzza* e padronanza quando è consigliato un disciplinato stile di vita (per cure, diete, regimi alimentari o terapeutici);

**... rendersi cioè conto che importanti potenzialità e parti di noi possono essere molto più amichevoli, sagge e alla portata di quanto siamo condizionati a credere ...**

□ □ □

Il corso si svolge in piccolo gruppo.

## MODALITA' E SEDI

**Sabato 30 settembre (dalle 10.00 alle 17.00)  
e domenica 1 ottobre 2017 (dalle 10.00 alle 14.00).**

**Quota: 140 euro + IVA.**

*(Il costo è dimezzato per chi abbia frequentato precedenti edizioni)*

*Si svolgerà presso l'Istituto di Terapie Sistemiche  
Via Francesco Borromini 6 sc.B - 81100 Caserta*

★ ★ ★ ★ ★

### **Per informazioni e prenotazioni:**

- Daniela D'Addio ☎ 340-261.49.98



*daniela.daddio@gmail.com*

- dr. Gioacchino Moccia ☎ 338-590.43.27



*gioacchino.moccia@tin.it*

sito: *www.psicologioacchino.moccia.com*

★ ★ ★

### **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.

*"Gentilezza dell'Essere  
e auto-coaching"*

**SEMINARIO PRATICO** di

**INTRODUZIONE**

all'**AUTOIPNOSI**

*1ª Edizione*



**2 GIORNATE  
DI FORMAZIONE**

## Usare i potenziali di crescita, benessere e salute

\* o \* o \*

### Perché l'Autoipnosi?

Stato *naturale*, comodo ed efficace, facile da apprendere, per entrare in comunicazione con le nostre risorse profonde ed attivarle.

Trova impiego *consapevole*, diretto o trasversale, in molti contesti: gestione dello stress, auto-miglioramento, terapia medica o psicologica, riabilitazione, apprendimento, formazione, e in settori come sport, arte, creatività, spiritualità.

Ogni stato interiore dell'individuo ha le sue risorse: se un obiettivo è ecologico per lui, con l'**autoipnosi** è agevole creare, modulare ed utilizzare lo stato giusto per raggiungerlo.

**L'autoipnosi** è un prezioso alleato: per riequilibrarsi, affinare competenze, rilassarsi, ricaricarsi, meditare, ispirarsi, promuovere cambiamenti, rinforzare l'"io".

## Cosa si apprende

Un percorso guidato pratico, fruibile di metodiche di base per usarsi meglio.

- **Il rilassamento e i suoi benefici.**
- **Come comunicare con la "mente-del-corpo" e quella emozionale.**
- **Differenze tra rilassamento, visualizzazione e autoipnosi, e le rispettive potenzialità.**
- **In autoipnosi è facile imparare (anche l'autoipnosi!).**

.....

- **La piacevolezza degli stati di risorsa.**
- **3 procedure autoipnotiche, tutte utili, calibrabili per le varie differenze individuali.**
- **Le basi per fare da soli rispetto ad un obiettivo.**

\* o \* o \*

### Gioacchino Moccia

Come clinico, didatta e ricercatore, si è sempre interessato ai mondi della coppia, della famiglia e dell'individuo.

In un intervento attento all'ecologia delle relazioni, sia nel lavoro sul disagio che sulle potenzialità della "normalità", ha privilegiato sempre più gli aspetti di salute e prevenzione.

Da anni approfondisce l'uso integrato di metodologie di gestione delle risorse profonde (Ipnosi, Autoipnosi, Relax Profondo, *DHE - Design Human Engeneering*, Psicologia Energetica, ecc.) le cui molteplici applicazioni, sia con i singoli che in gruppo, risultano di particolare utilità nei diversi contesti terapeutici, così come in quelli dedicati al miglioramento personale dell'individuo sano (*counseling e coaching*).

Esercita nel privato come psicologo-psicoterapeuta ed ipnologo, e in ambito pubblico come mediatore familiare; già *magistrato onorario* presso il Tribunale per i Minorenni.

## Come

Con l'utilizzo consapevole dei linguaggi naturali della nostra *mente profonda*, si quietava l'emisfero dominante e si attiva quello immaginativo creando un diverso stato conscio, di risorsa.

La *mente profonda*, parte essenziale, nostra *mente più grande*, a cui non abbiamo accesso diretto, ha, invece, *sempre accesso a noi!*

Gli strumenti (*auto*)ipnotici amplificano armoniosamente la sensibilità e sensorialità e, contrariamente ai luoghi comuni, fanno acquisire più controllo sulle proprie risorse, aumentandone l'efficienza per obiettivi come la soluzione di problemi, il potenziamento di abilità, ecc.; rappresentano anche il metodo più rapido per tornare nello stesso stato ricettivo di quando sono state ricevute e accettate informazioni negative.

□ □ □

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

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