

РАБОТИЛНИЦА

Автоген тренинг без автосугестија

Варвара Стојановска Чукиќ, психотерапевт, тренер за автоген тренинг без автосугестија

Потребно време за работилница – 1 час

Апстракт:

Автогениот тренинг без автосугестија е интеграција на одбрани практични релаксациони постапки чија главна цел е ослободување од вишок на психолошки и физиолошки тензии.

Класичниот автоген тренинг датира уште од 1932 година, кога Јоханес Хајнрих Шулц, творецот на класичниот автоген тренинг, ја објавува книгата “Автоген тренинг” во Берлин. Опстојува веќе 90 години, има бројни истражувања, меѓу кои и мета анализи, докторски дисертации и бројни книги.

Резултатите од истражувањето на Гунтер Крампен, професор на Оделот за психологија на Универзитетот Триер, Германија, кој ги следел пациентите во текот на 3 години, покажале долгорочно значително намалување на симптомите на депресија и психосоматски растројства кај пациенти кои користеле психотерапија и автоген тренинг, во однос на оние пациенти кои користеле само психотерапија. Во теоријата и праксата, автогениот тренинг се смета за ефикасна техника за стрес менаџмент во организациите, која придонесува до зголемена продуктивност, зголемена концентрација, зголемена кондиција и спремност за работа. Во спортот има многу значајно влијание во психофизичката подготовка на спортистите. Интересот за корисноста од Автогениот тренинг се тема на истражување кој е непрестанат. Бенефитите покажале дека ја намалува или елиминира анксиозноста, доведува до опуштеност и спокојство, обезбедува здравје и емоционален баланс, ја зголемува довербата и себе-почитувањето, ја зголемува концентрацијата и фокусот, ја зголемува продуктивноста и ефикасноста на интелектуалните функции, обезбедува алатка за себеохрабрување и зголемен локус на контрола, значајно го подобрува квалитетот на спиење, промовира личен раст и развој и др. Класичниот автогениот тренинг континуирано се надоградува и модифицира. Автогениот тренинг без автосугестија, наместо автосугестија, користи насочување на вниманието. Автор на модифицираниот, усовершен автоген тренинг без автосугестија е КБТ терапевтот Миленко Влајков.

Денес, опстојуваат центри кои работат само автоген тренинг или комбинација од автоген тренинг и психотерапија.

Работилницата Автоген тренинг без автосугестија е искусствено едукативна. Цел е учесниците да ја почувстваат ефикасноста на тренингот, искусувајќи ги предвезбите и првата основна вежба на автоген тренинг.

Клучни зборови: автоген тренинг без автосугестија, релаксација, справување со стрес