



## ‘Training Mental Coach e Didattiche del Cambiamento’

Un vero e proprio viaggio nelle tecniche di rilassamento e ipno corporee più all'avanguardia utilizzabili nello sport, nell'auto miglioramento e nel lavoro nonché in tutti quegli ambiti in cui può essere d'aiuto il sostegno ed il coaching.

### **Presentazione**

Il Training Mental Coach nasce dall'idea di impiegare in chiave personale e professionale le capacità e le esperienze della psicologia e della comunicazione pragmatica.

I presupposti del Coaching derivano dall'integrazione di diversi modelli teorico applicativi che hanno studiato la struttura dell'esperienza soggettiva dell'essere umano ed hanno elaborato tecniche di intervento per il cambiamento personale e per la realizzazione di prestazioni di qualità.

Il Training Mental Coach nasce come integrazione e rielaborazione delle esperienze di professionisti del settore (in campo psicologico, psicoterapeutico, consulenziale e aziendale) la cui formazione deriva, in particolare, dai modelli della Psicologia Umanistica, della Psicoterapia Corporea, della Psicoterapia Cognitiva, della Programmazione Neurolinguistica e della Gestalt. Gli studi delle neuroscienze e del pensiero creativo, hanno costituito una parte integrante che ha contribuito alla sperimentazione ed alla elaborazione di questa impostazione metodologica.

L'Associazione STEP consapevole ha ideato il progetto di formazione orientato alla professione di coach-formatore sulla considerazione della diffusione di questa metodologia di intervento in molteplici settori lavorativi e, soprattutto, dopo averne sperimentato l'efficacia ai fini del raggiungimento di scopi significativi per la persona.

Lo scopo di questo progetto è fornire ai partecipanti l'opportunità di apprendere teorie, metodi, tecniche e competenze per saper "fare" e per saper "essere" una persona migliore e, conseguentemente, un coach-formatore capace, grazie ad un percorso di intenso coinvolgimento e di qualità delle materie trattate.

Anche se le tecniche di coaching hanno ambiti di impiego estremamente diversificati - life coaching, executive coaching, mental training per gli sportivi,

career coaching – sono tutte comunque finalizzate al raggiungimento di obiettivi personali, al miglioramento degli standard di performance ed al conseguimento di una formazione che renda la persona autonoma di procedere oltre grazie agli strumenti ed i metodi acquisiti nel corso della formazione.

Il coaching, pertanto, è soprattutto crescita, cambiamento, trasformazione e focalizzazione delle risorse interne su quegli aspetti della vita personale che ancora non hanno raggiunto livelli giudicati soddisfacenti.

In questa ottica il Training Mental Coach mette al centro dell'attenzione l'individuo e la sua crescita personale nel contesto in cui opera, orientandola ad una 'presenza' radicata, equilibrata, autorevole, competente e capace di utilizzare al meglio le risorse personali e del gruppo.

## **Obiettivi generali del Training Mental Coach**

Il corso è stato organizzato in modo tale da fornire ai partecipanti conoscenze teoriche e pratiche, attraverso un'intensa attività di formazione personale basata sull'esperienza ed il coinvolgimento diretto. I partecipanti impareranno a *padroneggiare* una metodologia di intervento con la quale affrontare in modo creativo e personale i processi di cambiamento e di crescita a livello individuale e di gruppo, in ambito relazionale, sportivo e professionale.

Al termine del corso il partecipante avrà acquisito le competenze di base per svolgere le seguenti attività:

coaching one-to-one (colloquio d'ascolto e motivazionale)

coaching con piccoli gruppi di lavoro

coaching per il problem solving

coaching per lo sviluppo del potenziale creativo individuale e di gruppo

coaching per la salute (eustress e gestione degli stati ansiosi)

coaching psicocorporeo

## **Quali sono gli sbocchi professionali?**

Trainer-coach

Libero professionista nell'ambito dello sport e della formazione

Esperto di Comunicazione

Addetto alla Formazione ed allo sviluppo dei percorsi formativi

Addetto alle Risorse Umane

## **Quali sono le materie di approfondimento?**

### **Metodologia multidisciplinare al Coaching**

In questa parte del programma si curano gli aspetti teorici e metodologici del Coaching con la presentazione dei modelli di base riguardanti il pensiero creativo che hanno contribuito alla formulazione della metodologia. Le lezioni di teoria riguarderanno essenzialmente l'analisi del processo psicologici nel problem solving e nella realizzazione degli obiettivi. Si passerà dall'introduzione

di alcuni concetti riguardanti il funzionamento del cervello creativo, alla presentazione delle funzioni mentali, fino all'approfondimento della metodologia applicativa basate su tali presupposti.

Le fasi e le procedure della metodologia hanno, infatti, lo scopo di stimolare e sviluppare il processo di pensiero creativo nell'elaborazione e nella realizzazione degli obiettivi e dei successi personali, nel problem solving, nella crescita personale, professionale ed organizzativa. Con una precisa metodologia si aiutano i partecipanti a sviluppare e implementare un approccio flessibile in grado di trasformare un 'problema' in una 'opportunità'.

### **Teoria e tecniche del Training Autogeno**

Il training autogeno è una tecnica di rilassamento basata sulla correlazione tra stati psichici (in particolare le emozioni) e aspetti somatici dell'individuo. Ogni esperienza viene mediata, infatti, dal soma: attraverso questo si può accedere, usando una sorta di "corsia preferenziale", all'origine dell'esperienza stessa. Si apprendono queste tecniche per meglio comprendere e gestire i propri processi corporei interni.

### **Teoria e tecniche del Training Mentale**

Il Training Mentale permette di riconoscere le ragioni che stanno dietro i sentimenti e le azioni che si compiono.

È una tecnica la cui padronanza permetta l'acquisizione di strumenti utili per il proprio benessere psicofisico, per l'autocontrollo e per sviluppare la creatività attraverso gli strumenti della consapevolezza, dell'ascolto, del rilassamento e della visualizzazione.

### **Teoria e tecniche del Training Cognitivo**

La scienza cognitiva ha dimostrato come la mente costruisca **modelli mentali** a partire dalla **percezione**, dalla comprensione del **linguaggio**, dall'**immaginazione** e dalle **conoscenze** depositate in **memoria**.

In questa parte del programma verranno approfondite le seguenti tematiche:

**come** i bambini sviluppano i propri modelli mentali;

**come** l'uomo progetta artefatti e sistemi di elaborazione con cui comprendere la realtà;

**come** acquisire e manipolare un modello;

**come** possano derivare nuovi modelli da modelli precedenti e, infine,

**come** i modelli generino pensieri ed emozioni (Piaget, Bandura e altri).

### **Teoria e tecniche della Programmazione Neurolinguistica**

La PNL è ormai conosciuta a livello internazionale come una tecnologia del cambiamento particolarmente efficace e versatile. Nell'ambito del coaching è pertanto essenziale conoscere il modello di funzionamento mentale proposto da questa disciplina fondata negli anni '70 da Richard Bandler e John Grinder che approfondirono gli studi effettuati da maestri della psicoterapia come Fritz Perls, Virginia Satir e Milton Erickson.

Il successivo sviluppo di questa disciplina, ancora oggi in piena espansione, ha portato ad un proliferare di tecniche e tipologia di intervento tanto incisive quanto affascinanti.

La PNL costituisce pertanto un'ottima integrazione del Coaching dato che uno dei principi su cui si basa consiste proprio nell'ampliamento creativo delle mappe della realtà per arricchire le possibilità di scelta dell'essere umano.

### **Teoria e tecniche del Training Corporeo**

*Il training corporeo* mira ad ampliare le possibilità dinamiche del corpo e favorisce il flusso esperienziale della relazione.

I temi trattati in questo programma riguardano:

- Ascolto e autoascolto.
- Avvertire il proprio emergente movimento interiore.
- Seguire il flusso del proprio dialogo interno, fatto di parole o suoni.
- Visualizzare immagini, discorsi, ricordi.
- Esprimere liberamente il proprio corpo con la voce, il respiro e il movimento, a terra, in aria e in acqua.
- Giocare con oggetti piccoli e grandi, con persone e rappresentazioni.
- Il tutto senza giudizio e nei limiti dell'espressione simbolica.

Lo scopo principale di questo programma è quello di aggiornare le conoscenze e le risorse creative del corpo e di arricchire i propri riflessi naturali; lo scopo ultimo è quello di imparare ad affrontare la vita con un rinnovato spirito creativo di scoprire il proprio 'radicamento' personale.

### **Tecniche di rilassamento in acqua**

Il rilassamento è un modo interessante di "prendersi cura ed aiutare a crescere".

L'ambiente acquatico di una piscina termale è "micro-gravitario": quando ci si immerge si riduce in parte l'azione della forza di gravità – con grande sollievo per la schiena, la spina dorsale ed il collo.

L'acqua bassa è adatta anche a chi non sa nuotare; quella termale non "stressa" il sistema termoregolatore dell'organismo e permette di liberare il corpo.

Lasciarsi dondolare tra le braccia di qualcuno nell'acqua calda fa accedere a livelli sempre più profondi di rilassamento mentre il corpo diventa progressivamente più fluido; questo contesto porta il soggetto ricevente a sperimentare un senso di pace dove le tensioni non riescono più a sopraffare.

L'ambiente caldo e confortevole in cui si svolge la didattica ha, infine, anche un piacevole effetto socializzante.

### **Videointervento**

Il Video intervento è un mezzo rapido che permette di apportare dei cambiamenti all'interno di una relazione, grazie all'osservazione diretta di fatti 'evidenti'.

Dopo aver ripreso due o più persone mentre interagiscono tra loro, si osserva – insieme al coach - gli elementi del video. Dato che ci si focalizza su specifici schemi di interazione, questo lavoro può diventare rapidamente produttivo di cambiamenti concreti.

Il video intervento viene usato frequentemente nel trattamento della sintomatologia infantile, nei problemi di interazione fra genitore e figlio, nella terapia di coppia ed anche nella supervisione di uno staff professionale.

### **Psicobiologia del comportamento umano**

- Definizione degli scopi della psicobiologia come scienza e come disciplina culturale.
- Il comportamento umano nella sua accezione psicobiologica.
- L'anatomia e la fisiologia del cervello umano.
- La biologia del cervello umano. Stress, ormoni, comportamento.
- Il comportamento umano: normalità ed anomalie.
- La neurobiologia della creatività
- La neurobiologia del problem solving

### **Relazioni umane e dinamica di gruppo**

- La psicoanimazione dei gruppi
- Tecniche di psicoanimazione
- L'attualizzazione del sé
- Lo sviluppo del potenziale umano

### **Psicologia dell'educazione**

Il corso intende offrire una panoramica concettuale della comunicazione interpersonale con alcuni approfondimenti specifici riguardanti: l'anatomia di un messaggio; le barriere comunicative; il processo della comunicazione: la comunicazione regolativa, descrittiva e rappresentativa; l'ascolto attivo; la maturità dell'educatore; le abilità nella gestione dei conflitti: assertività, saper confrontarsi lealmente; il dialogo educativo; il linguaggio del corpo e del comportamento nell'interazione educativa.

### **Esperienze pratiche guidate e tirocinio**

#### **1) Percorsi e tecniche del Training Mental Coach**

Le tecniche verranno sperimentate personalmente dai partecipanti, sia come addestramento per il loro utilizzo pratico, sia nel percorso formativo mirato all'esperienza di crescita personale.

#### **2) Strumenti per la formazione personale e valutazione del processo formativo**

Ogni partecipante, nel corso delle attività didattiche, effettua un percorso di coaching personale in gruppo, riguardante obiettivi personali di formazione e sviluppo; questa modalità didattica formativa consente al partecipante di sperimentare personalmente, la metodologia e le tecniche del Training Mental Coach.

#### **3) Esercitazioni di consulenza e intervento formativo**

Verranno effettuati il tirocinio e le esperienze pratiche guidate, che consentiranno al partecipante di esercitarsi, guidati dalla supervisione del docente, negli interventi formativi attraverso simulazioni, giochi di ruolo, prove pratiche. Sono previsti inoltre momenti di tirocinio in aula durante i quali si avrà la possibilità di apprendere, attraverso il modeling, le modalità di intervento in gruppo.

## **Certificazioni**

Al completamento della frequenza verrà rilasciato l'attestato di frequenza in 'Training Mental Coach'.

Al termine della frequenza, delle verifiche didattiche, del percorso personale e del tirocinio applicativo verrà rilasciata la certificazione in ' Training Mental Coach e didattiche del cambiamento'.

## **Destinatari**

Persone, sportivi, istruttori, professionisti, genitori.

## **Durata**

Il corso dura circa 12 mesi, con attività formative organizzate in fine settimana didattici (1 WE al mese). Dieci incontri in totale.

## **Date 2012**

### **Montegrotto Terme Padova**

<b>1 Livello Acquisire gli strumenti</b>	<b>2 Livello Acquisire le strategie</b>	<b>3 Livello Acquisire le competenze di regia</b>
<b>Gennaio 2012</b>		

## **Organizzazione e metodologia didattica.**

La metodologia didattica è organizzata in modo da stimolare nel partecipante un processo di apprendimento creativo-emozionale attraverso il coinvolgimento e l'integrazione dei vari sistemi rappresentazionali, dei diversi stili e delle fasi di acquisizione ed elaborazione dell'esperienza.

Il processo di apprendimento è di tipo teorico-pratico e si sviluppa attraverso la comprensione delle radici di ogni tematica affrontata di volta di volta (il perché), la presentazione approfondita delle nozioni in grado di formare la conoscenza (il cosa), la sperimentazione dei risvolti applicativi (il come) e dei possibili sviluppi e implicazioni future attraverso lo studio di casi concreti (il se).

Sono previste le seguenti attività didattico-formative:

- esercitazioni
- role play
- film didattici (visione dei film, feedback con integrazioni teorico-metodologiche, interazione di gruppo, modeling degli esempi di successo)
- lezioni frontali
- sperimentazione diretta delle procedure e delle tecniche che si svolgerà attraverso l'esperienza personale, l'approfondimento teorico,

l'apprendimento dell'intervento, della valutazione e del feedback, le sessioni di coaching di gruppo.

**Iscrizione 2012:** € 1.500 più iva (più quota di iscrizione associativa 90 €).

**Per informazioni e iscrizione:**

Dott. Lorenzo Manfredini (Psicologo – Psicoterapeuta)

Cell. 328 7049684

[www.stepconsapevole.it](http://www.stepconsapevole.it) - [www.apneaconsapevole.it](http://www.apneaconsapevole.it)

[manfredinilorenzo@gmail.com](mailto:manfredinilorenzo@gmail.com)