

Ateneo Formazione Multidisciplinare Master in Somatic-Based Coaching - Milano, Online

Milano: per info tel 0332.1888184

Online: per info tel 0332.1888184

www.uniateneo.it

Durata: 10 incontri (63 ore)

Periodo di svolgimento: **Marzo - Maggio 2025**

Presentazione

Il Somatic-Based Coaching è un approccio al Coaching che integra la consapevolezza del corpo e la Psicologia somatica con le pratiche tradizionali del Coaching.

Questo metodo si basa sulla comprensione che mente e corpo sono intrinsecamente connessi e che **lavorare direttamente con il corpo** può produrre cambiamenti profondi nel pensiero, nelle emozioni e nei comportamenti delle persone.

Il Coaching che utilizza l'**approccio somatico** aiuta le persone a diventare più consapevoli delle loro sensazioni corporee, dei modelli di tensione e del linguaggio del corpo, utilizzando queste informazioni per guidare il processo di cambiamento personale e professionale.

Con le competenze acquisite durante il Master è possibile:

- aiutare le persone a superare blocchi emotivi e fisici, migliorare la fiducia in sé e la consapevolezza di sé, e promuovere il benessere psicofisico
- supportare le persone nel diventare più consapevoli della loro presenza e impatto, migliorando la comunicazione non verbale e la resilienza allo stress
- aiutare a migliorare la concentrazione, la prestazione e la gestione dello stress soprattutto in chi deve dimostrare e mantenere alte funzionalità come manager, sportivi e artisti, enfatizzando la connessione mente-corpo e promuovendone la resilienza e l'endurance
- supportare il recupero da infortuni, interventi chirurgici, traumi o ferite, facilitando la reintegrazione e il riallineamento del corpo e della mente

Sbocchi professionali

Il Certified Somatic Coach può lavorare come libero professionista nei contesti in cui è richiesta una figura specializzata nel supporto allo sviluppo personale, sia in ambito privato/aziendale/manageriale sia in ambito artistico e/o sportivo.

Inoltre, può essere di supporto nel recupero da infortuni o interventi chirurgici nei contesti riabilitativi.

Destinatari

Il **Master in Somatic-Based Coaching** è rivolto primariamente agli Operatori del benessere quali Psicologi, Operatori olistici, Naturopati, Coach, Counselor, Personal trainer e a tutte le professioni sanitarie.

Responsabile scientifico

Dott. Romeo Barbieri

Metodologia

Sono previste lezioni magistrali in modalità webinar e attività pratiche svolte in aula.

Programma

I incontro: 3 Marzo 2025 ore 18.00-21.00 (Webinar online)

Neuroscienze e paradigma PNEI / Epistemologia PNEI / Il sistema polivagale

II incontro: 8 Marzo 2025 ore 09.30-17.30 (Milano, zona Stazione Centrale)

Coaching: premesse di ruolo e di metodo

III incontro: 9 Marzo 2025 ore 09.30-17.30 (Milano, zona Stazione Centrale)

L'ABC del Coach / Esercitazioni

IV incontro: 29 Marzo 2025 ore 09.30-17.30 (Milano, zona Stazione Centrale)

Mindfulness e presenza: Mindfulness psicosomatica, stretching consapevole

V incontro: 30 Marzo 2025 ore 09.30-17.30 (Webinar online)

Mindfulness e presenza: sitting meditation, bodyscan, metafore mindful

VI incontro: 12 Aprile 2025 ore 09.30-17.30 (Webinar online)

Psicologia positiva / Il pensiero positivo: effetti somatici; relazione e comunicazione

VII incontro: 13 Aprile 2025 ore 09.30-17.30 (Webinar online)

Emozioni / Assertività e conflitti / Intelligenza emotiva / Segnali non verbali

VIII incontro: 4 Maggio 2025 ore 09.30-17.30 (Webinar online)

Gestione polivagale dello stress / Credenze e autosabotaggi / Esercizi pratici della quotidianità / Tecniche energetiche

IX incontro: 10 Maggio 2025 ore 09.30-17.30 (Varese - provincia)

Tecniche Yoga: consapevolezza e presenza inter-relazionale

X incontro: 17 Maggio 2025 ore 09.30-13.00 (Webinar online)

Mindful Running

Accreditamenti

- Ministero della Salute

- **46,5 crediti ECM**

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare la segreteria Ateneo al numero 0332.1888184.

Attestato

A chi frequenta almeno l'80% delle lezioni e supera l'esame finale, viene rilasciato l'Attestato di

Certified Somatic Coach.

Costi

Il costo del Master è di € 1.490 + IVA.

Sconto del 5% per saldo entro 5 giorni lavorativi dal versamento dell'acconto

Sconto del 10% per studenti o tirocinanti post laurea

Sconto del 15% per ex corsisti Ateneo

Gli sconti sono cumulabili fino a un massimo del 30%.

Possibilità di rateizzazione personalizzata