

# Ateneo Formazione Multidisciplinare Master in Coaching e Psicologia della Performance - Online, Milano

Online: per info tel 0332.1888184

Milano: per info tel 0332.1888184

[www.uniateneo.it](http://www.uniateneo.it)

Durata: 100 ore

Inizio: sabato 11 Febbraio 2023

## Presentazione

La **Psicologia della performance** studia i fattori psicologici che influenzano le prestazioni umane ottimali. Si concentra su aree come lo sport, l'azienda, le attività creative e punta l'attenzione su **autostima, sviluppo della personalità, controllo dello stress**, gestione del tempo, capacità di comunicare e ottimizzazione della capacità di eseguire compiti impegnativi. I principi appresi con questa branca della Psicologia vengono utilizzati per assistere professionisti al top della propria carriera e far sì che l'individuo abbia risultati superiori anche quando è posto sotto la pressione della competizione, del ruolo o dell'aspettativa altrui in caso di eventi sportivi.

Nel settore aziendale - come in ambito sportivo e nel quotidiano - vengono ricercate figure specializzate capaci di insegnare **stili di vita** corretti, che sappiano anche supportare le persone mentre cercano di modificare il proprio stile per mantenerlo sano. Il benessere, infatti, è fondamentale sia per la motivazione che per la performance.

Il **benessere organizzativo** si ha quando un individuo ha la percezione di appartenere al gruppo in cui si muove perché i valori personali, la mission, le pratiche tipiche dei diversi ruoli sono tutti perfettamente allineati tra loro. Questo allineamento equivale a entrare nello **stato di flow**, riuscire a dar vita a prestazioni eccellenti.

Come nel contesto sportivo, così in azienda il flow e le abilità mentali che possono essere applicate e allenate per raggiungerlo sono le stesse, perché girano intorno al concetto di performance (accademica, sportiva o professionale).

Il **Master in Coaching e Psicologia della Performance** si concentra sulle quattro macro-aree che raggruppano le skills mentali trasversali ai diversi ambiti della performance: autoregolazione emotiva, concentrazione, consapevolezza e visione.

## Obiettivi

Obiettivo del Master è quello di permettere ad ogni partecipante, in base alle sue competenze ed esperienze pregresse, di esprimere pienamente un miglioramento dell'efficacia dei suoi interventi specialistici, nell'ottica di favorire un'integrazione multi-professionale e interprofessionale.

I corsisti apprendono le basi teoriche relative ai costrutti che studia la Psicologia applicata al campo aziendale e sportivo intorno al tema della performance e sperimentare imparando su se stessi le tecniche trasmesse in un'ottica di utilizzo futuro nelle diverse professioni.

## Sbocchi professionali

- In ambito aziendale, consulente specializzato in promozione del benessere a servizio del HR in ambito di "health & safety" e ottimizzazione della performance.
- In ambito sportivo, tecnico o dirigente esperto in tecniche di ottimizzazione della performance, sia nel contesto di riferimento, sia in progetti legati al wellbeing aziendale.

- In ambito accademico, progettazione di attività o servizi di accompagnamento alla carriera universitaria o rivolti a studenti-atleti.

### **Destinatari**

Il **Master in Coaching e Psicologia della Performance** si rivolge a professionisti dell'ambito aziendale, sportivo e universitario e, in generale, a chiunque nella sua quotidianità incontra la performance lavorativa, sportiva e accademica e intenda conoscere e imparare a potenziare le proprie e altrui skills mentali.

### **Sede didattica**

Online + Milano

### **Durata**

Il Master prevede **100 ore di formazione** suddivise in:

- lezioni teorico-nozionistiche svolte in modalità interattiva attraverso l'alternanza di spiegazione, role playing, case history;
  - lezioni pratico-esperienziali al fine di favorire e consolidare l'apprendimento non solo sulla conoscenza degli strumenti, ma anche sulla loro sperimentazione e somministrazione futura.
- Al termine del Master segue la valutazione di un progetto creato e strutturato dal discente, relativo all'applicazione degli strumenti appresi nel proprio contesto di riferimento o possibile contesto futuro.

### **Programma**

#### **I giornata: 11 Febbraio 2023 (9.30-13.00/14.00-18.00)**

- Introduzione e presentazione degli obiettivi (*Webinar o Milano*)
- Introduzione della Positive Psychology come fondamento per l'intervento di mental coaching (*Webinar o Milano*)

#### **II giornata: 17 Febbraio 2023 (17.30-19.30/20.00-22.00)**

- Modelli di riferimento del cambiamento individuale e case history (*Webinar online*)

#### **III giornata: 18 Febbraio 2023 (9.00-13.00)**

- Strumenti conoscitivi di assessment del team professionale e sportivo (*Webinar online*)

#### **IV giornata: 3 Marzo 2023 (17.30-19.30/20.00-22.00)**

- Il costrutto dell'autoefficacia (*Webinar online*)

#### **V giornata: 4 Marzo 2023 (9.00-13.00)**

- Il costrutto dell'autoefficacia (*Webinar online*)

#### **VI giornata: 17 Marzo 2023 (17.30-19.30/20.00-22.00)**

- Emozioni e I.Z.O.F. + tecniche (*Webinar online*)

#### **VII giornata: 18 Marzo 2023 (9.00-13.00)**

- Tecniche di autoregolazione emotiva (*Webinar online*)

#### **VIII giornata: 30 Marzo 2023 (17.30-19.30/20.00-22.00)**

- Presenza mentale (*Webinar online*)

#### **IX giornata: 1 Aprile 2023 (9.00-13.00)**

- Dialogo interno: A.B.C. e self-talk (*Webinar online*)

**X giornata: 15 Aprile 2023** (9.00-13.00/14.00-18.00)

- Concentrazione e attenzione: gli strumenti (*Webinar o Milano*)
- Il controllo del respiro: le tecniche (*Webinar o Milano*)

**XI giornata: 21 Aprile 2023** (17.30-19.30/20.00-22.00)

- Ansia da prestazione: attivazione psicofisica (*Webinar online*)

**XII giornata: 22 Aprile 2023** (9.00-13.00)

- Ansia da prestazione e protocolli di gestione (*Webinar online*)

**XIII giornata: 5 Maggio 2023** (17.30-19.30/20.00-22.00)

- La leadership - L'importanza della conduzione nelle diverse situazioni (*Webinar online*)

**XIV giornata: 6 Maggio 2023** (9.00-13.00)

- Comunicazione efficace e feedback: dal campo dell'azienda (*Webinar online*)

**XV giornata: 19 Maggio 2023** (17.30-19.30/20.00-22.00)

- La motivazione intrinseca ed estrinseca (*Webinar online*)
- Dual career e strumenti (*Webinar online*)

**XVI giornata: 20 Maggio 2023** (9.00-13.00)

- Dual career e strumenti (*Webinar online*)

**XVII giornata: 9 Giugno 2023** (17.30-19.30/20.00-22.00)

- Personal branding (*Webinar online*)

**XVIII giornata: 10 Giugno 2023** (9.00-13.00)

- Strumenti di comunicazione professionale (*Webinar online*)

**XIX giornata: 16 Giugno 2023** (17.30-19.30/20.00-22.00)

- Le esigenze del mondo sportivo dagli atleti agli allenatori (*Webinar online*)

**XX giornata: 17 Giugno 2023** (9.00-13.00)

- Le esigenze del mondo aziendale: cambiamento e change management (*Webinar online*)

**XXI giornata: 30 Giugno 2023** (17.30-19.30/20.00-22.00)

- Strategie e case history nelle situazioni critiche e decisioni (*Webinar online*)

**XXII giornata: 1 Luglio 2023** (09.00-13.00)

- La performance in azienda (*Webinar online*)

**XXIII giornata: 2 Luglio 2023** (09.00-13.00)

- Flow: il raggiungimento della performance ottimale / Test finale (*Webinar online*)

**Accreditamenti**

- Ministero della Salute
- **50 crediti ECM** (ID 360026)
- Federazione Italiana Mindfulness
- [albonazionalemindfulness.it](http://albonazionalemindfulness.it)

**Modalità di iscrizione**

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

### **Attestato**

Viene rilasciato l'**Attestato di "Performance Coach" e di "Mental Coach"**, conforme alla Legge 4/2013.

Viene inoltre rilasciata la formazione di base in *Mindfulness Educator*.

### **Costi**

Il costo del Master è di € 2.390 + IVA (€ 2.190 + IVA per iscrizioni entro il 30 Novembre).

Possibilità di rateizzazione personalizzata

**Sconti per iscrizioni anticipate/multiple e pagamenti in un'unica soluzione**

**Sconto del 5% per saldo entro 5 giorni lavorativi dal versamento della quota di iscrizione**

**Sconto del 10% per studenti o tirocinanti post laurea**

**Sconto del 15% per ex corsisti Ateneo**

Gli sconti sono cumulabili.