



PROGRAMMA DEL CORSO ON LINE DI MENTAL COACH



SABATO 1° OTTOBRE

- 14.15 – 14.30 Apertura dei Lavori
- 14.30 – 15.30 I modelli attentivi esecutivi, la memoria di lavoro e le loro applicazioni
(F. Benso)
- 15.30 – 16.30 Attenzione esecutiva e motricità (dal cognitivo al motorio, dal motorio al cognitivo)
(F. Benso)
- 16.30 – 17.30 Presentazione esercitazioni: meditative, di sviluppo dell'empatia motivante e di motricità consapevole
(F. Benso – P. Ninci)
- 17.30 – 18.30 L'attenzione esecutiva e l'educazione motoria con le tappe di sviluppo. Le cautele e gli accorgimenti
(M. Barduco – S. Canepa)
- 18.30 Dibattito e fine lavori

DOMENICA 2 OTTOBRE

- 09.00 – 10.00 Dai modelli neuroscientifici cognitivi all'impostazione degli allenamenti.
- 10.00 – 11.00 Una pedagogia di supporto alla motricità consapevole, sport e applicazioni dalle arti marziali, filmati ed esperienze con gruppi sportivi (M. Barduco, S. Canepa)
- 11.00 – 12.00 La motricità dinamica consapevole nello sport, attività specifica "in situazione": applicazioni nel calcio e nel tennis, utili per il potenziamento cognitivo, filmati e commenti
(Michele Benso)

PROGRAMMA DEI LABORATORI PRATICI IN PRESENZA (la data definita alla scadenza delle iscrizioni)

- 14.00 – 17.00 Tecniche di consapevolezza, di autotraining e di sviluppo empatico per l'Operatore
Esercitazione pratica di consapevolezza e percezione corporea, tecniche di meditazione sia statica che dinamica esercizi per sviluppare l'empatia.
Applicazione pratica dei modelli cognitivi, motori e di consapevolezza degli stati attentivi utili in diverse situazioni (sportiva, clinica, scolastica)
Rielaborazione dei contenuti inseriti nelle teorie neuroscientifiche e ripasso delle principali tecniche di autotraining per gli operatori
(F. Benso – P. Ninci – M. Barduco – M. Benso – S. Canepa)
- 17.00 – 18.00 Discussione, chiarimenti e chiusura lavori