





Master di primo livello in Health Coaching e Programmazione Neuro Linguistica

60 CFU

LEGGENDA SIMBOLI			
			
SUGGERIMENTI pianificazione studi	VIDEO LEZIONI presenti sul portale	E-TIVITIES Approfondimenti: esercizi, webinar	AULA Lezioni frontali ed esercitazioni in gruppo

CRONOPROGRAMMA SINTETICO			
MESE	ORE VIDEO	E-TIVITIES *	AULA **
			
Ottobre	3	Auto-Esercitazioni	Workshop 1: 24 ore 7/8/9 Ottobre 22
Novembre	3+6	WEBINAR 1h 30 min - 08/11/22 WEBINAR 1h 30 min - 30/11/22	/
Dicembre	3	2 Auto-Esercitazioni	Workshop 2: 24 ore 2/3/4 Dicembre 22
Gennaio	6	1 Auto-Esercitazione + WEBINAR 1h 30 min - 18/01/2023 + Esame intermedio 1 (seguiranno date)	Workshop 3: 24 ore 26 Gennaio esami 27/28/29 Gennaio 23
Febbraio	3	1 Auto-Esercitazione	Workshop 4: 24 ore 17/18/19 Febbraio
Marzo	2+2	3 Auto-Esercitazioni	Workshop 5: 24 ore 17/18/19 Marzo 23
Aprile	5	WEBINAR 1h 30 min - 20/04/2023 + Esame intermedio 2 (seguiranno date)	Workshop 6: 24 ore 27 Aprile esami 28/29/30 Aprile 23

* Per ogni modulo, sono associate delle E-TIVITIES, le stesse possono svolgersi attraverso webinar, esercitazioni e approfondimenti.

Di seguito, suggeriamo un piano di studio temporale per agevolare la vostra programmazione.

****Gli orari in aula saranno i seguenti per ciascun Workshop:**

Venerdì: 10.00-13.00/ 14.00-19.00 Sabato: 09.00-13.00 / 14.00-19.00

Domenica 09.00-13.00 /14.00-16.00

CRONOPROGRAMMA ANALITICO

OTTOBRE

ATTIVITÀ DIDATTICA 1

Fondamenti dell'Health Coaching, attraverso le 5 A

PROFESSORI: Prof. Antonio Pipio Prof.ssa Romina Corbara

APERTURA PORTALE: 6/10

ORE VIDEOLEZIONI: 3

CFU: 6

DATE AULA: 7-8-9/10



ARGOMENTI DIDATTICA ON LINE: VIDEO LEZIONI

- Perché health coaching: Un nuovo concetto di salute
- L'health Coaching applicato al mondo di oggi
- Mente e corpo fanno parte dello stesso sistema
- Storia PNL
- Le 11 Presupposizioni di base per avere una nuova visione
- Modeling: come apprendere dall'eccellenza



E-TIVITIES

2 Auto-Esercitazioni

- Interpreta una nuova realtà attraverso le 11 presupposizioni di base
- Esegui Modeling per raggiungere l'eccellenza



CONSIGLI PROGRAMMAZIONE STUDIO

Si consiglia di praticare dal 10/10 al 20/11/2022



ARGOMENTI DIDATTICA IN AULA/PRESENZA

- Le 5 A come strumento di vita e di lavoro
- Bisogni psico-relazionali
- Metodo HCA: VTR (Valuta, Trasforma e Rinforza)
- Strumenti e Protocolli di Health Coaching

NOVEMBRE

ATTIVITÀ DIDATTICA 2

Biologia e Neuroscienze

PROFESSORI: Prof. Costantini Marcello, Dott.ssa Federica Di Cintio

APERTURA PORTALE: 6/10

ORE VIDEOLEZIONI: 3

CFU: 6

DATE AULA: /



ARGOMENTI DIDATTICA ON LINE: VIDEO LEZIONI

BIOLOGIA

- Basi di biologia
- Epigenetica nei suoi meccanismi fondamentali
- Ruolo dell'epigenetica nei processi patogenetici
- Interconnessione pensieri/ormoni/cellule e come genera malattie
- La predisposizione Epigenetica alle malattie

NEUROSCIENZE

- Le basi di neuroscienza
- Come è costituito il cervello e quali parti sono coinvolte nelle regolazioni dei meccanismi di reattività
- Asse intestino/cervello e il suo ruolo nel benessere psicofisico emozionale
- Quanto il pensiero interagisce nella biochimica. La plasticità del cervello



E-TIVITIES

8/11/2022 - WEBINAR 1h 30 min (21.00/22.30)



CONSIGLI PROGRAMMAZIONE STUDIO:

Si consiglia di studiare dal 10/10 al 07/11/2022

ATTIVITÀ DIDATTICA 3

Life Style, nutrizione e alimentazione

PROFESSORI: Dott. Marco Proietti, Dott.ssa Anna Laureti

APERTURA PORTALE: 6/10

ORE VIDEOLEZIONI: 6

CFU: 6

DATE AULA: /



ARGOMENTI DIDATTICA ON LINE: VIDEO LEZIONI

- Composizione corporea, indice di massa corporea, peso ideale, peso desiderabile e peso ragionevole.
- Microbiota e fibra alimentare. I macro e micro nutrienti. Differenza tra concetto di alimentazione e nutrizione.
- Tipologie alimentari: mediterranea, vegetariana, eubiotica, macrobiotica, chetogenica, zone blu. Alimentazione della terza età.
- La lettura delle etichette alimentari ed il loro ruolo di formazione- informazione del consumatore.



E-TIVITIES

30/11/2022 - WEBINAR 1h 30 min (21.00/22.30)



CONSIGLI PROGRAMMAZIONE STUDIO

Si consiglia di studiare dal 10/10 al 30/11/2022

DICEMBRE

ATTIVITÀ DIDATTICA 4

Le basi della PNL e la catena della comunicazione

PROFESSORI: Prof. Antonio Pipio, Prof.ssa Romina Corbara

APERTURA PORTALE: 6/10

ORE VIDEOLEZIONI: 3

CFU: 6

DATE AULA: 2-3-4 /12



ARGOMENTI DIDATTICA ON LINE: VIDEO LEZIONI

- Metamodello: le domande di precisione per estrarre la struttura profonda della mente
- L'health Coaching per prevenire gli errori (NTS)
- I 6 livelli per applicare Health coaching e risolvere problemi complessi (livelli logici di pensiero)



E-TIVITIES

2 Auto-Esercitazioni:
Allenati con le domande di precisione
Risolvi il problema con i livelli logici



CONSIGLI PROGRAMMAZIONE STUDIO

Si consiglia di praticare dal 01/12 al 31/12/2022



ARGOMENTI DIDATTICA IN AULA/PRESENZA

- Catena della comunicazione: come diventare comunicatori eccellenti
- Esercitazioni pratiche di comunicazione
- VAK (sistemi rappresentazionali)
- Le Submodalità
- Come usare le submodalità per modificare la percezione
- Metamodello parte patica

GENNAIO

ATTIVITÀ DIDATTICA 5

La comunicazione con il sé interiore e PNL 1_Pratica

PROFESSORI: Prof. Antonio Pipio, Prof.ssa Romina Corbara

APERTURA PORTALE: 6/10

ORE VIDEOLEZIONI: 6

CFU: 6

DATE AULA:



ARGOMENTI DIDATTICA ON LINE: VIDEO LEZIONI

- Le Emozioni determinano la qualità della vita
- Milton Model e comunicazione persuasiva
- Metaprogrammi: le chiavi di accesso per accedere alla struttura profonda della mente



E-TIVITIES

1 Auto-Esercitazione + 1 Webinar:
Auto-Esercitazione: Allenati con le formulazioni di frasi (Metaprogrammi)
18/01/2023 - WEBINAR (Emozioni) 1h 30 min (21.00/22.30)



CONSIGLI PROGRAMMAZIONE STUDIO

Si consiglia di praticare dal 01/01/2023 al 25/01/2023

ATTIVITÀ DIDATTICA 6

Programmare la mente

PROFESSORI: Prof. Antonio Pipio, Prof.ssa Romina Corbara

APERTURA PORTALE: 6/10

ORE VIDEOLEZIONI: /

CFU: 3

DATE AULA: * 26 (esame)

27-28-29/01

* Seguiranno date esame per intermedio



ARGOMENTI DIDATTICA IN AULA/PRESENZA

- Pratica Milton
- Ancore: come avere le risorse giuste al momento giusto
- Time line: come programmare la mente nel futuro
- Pratica Ancore e Time line
- Pratica Metaprogrammi

FEBBRAIO

ATTIVITÀ DIDATTICA 7

Life coaching e PNL 2

PROFESSORI: Prof.ssa Romina Corbara

APERTURA PORTALE: 5/12

ORE VIDEOLEZIONI: 3

CFU: 6

DATE AULA: 17-18-19/02



ARGOMENTI DIDATTICA ON LINE: VIDEO LEZIONI

- Credenze e convinzioni limitanti
- Le credenze che portano al successo
- Sligth of Mouth e i modelli di applicazione



E-TIVITIES

- 1 Auto-Esercitazione:
Intercetta una credenza limitante e "smontala" attraverso gli Sligth of Mouth



CONSIGLI PROGRAMMAZIONE STUDIO

Si consiglia di praticare dal 25/01/2022 al 16/02/2023



ARGOMENTI DIDATTICA IN AULA/PRESENZA

- Protocollo per smontare credenze e convinzioni limitanti
- Pratica attraverso gli applicati agli Sligth of Mouth
- Tecniche Problem solving
- Esercitazioni attraverso i passi del Problem Solving
- Tecniche Negoziazione
- Esercitazioni attraverso il protocollo di negoziazione

MARZO

ATTIVITÀ DIDATTICA 8

Valutazione dei profili psicologici e le risorse umane

PROFESSORI: Prof.ssa Romina Corbara

APERTURA PORTALE: 5/12

ORE VIDEOLEZIONI: 2

CFU: 5

DATE AULA: /



ARGOMENTI DIDATTICA ON LINE: VIDEO LEZIONI

- DISC profile, come individuare i 4 profili psicologici e comportamentali
- Dominante, influente, stabile e cauto



E-TIVITIES

1 Auto-Esercitazione:
Scopri i profili DISC dei tuoi interlocutori (tabella riassuntiva)

CONSIGLI PROGRAMMAZIONE STUDIO

Si consiglia di praticare dal 20/02 al 16/03/2022

ATTIVITÀ DIDATTICA 9

Leadership. Comunicazione efficace nel Public speaking

PROFESSORI: Prof. Antonio Pipio

APERTURA PORTALE: 5/12

ORE VIDEOLEZIONI: 2

CFU: 2

DATE AULA: 17-18-19/03



ARGOMENTI DIDATTICA ON LINE: VIDEO LEZIONI

- Leadership
- Public speaking



E-TIVITIES

2 Auto-Esercitazioni:
Scopri il tuo livello di Leadership
Allenati con il Public speaking



CONSIGLI PROGRAMMAZIONE STUDIO

Si consiglia di praticare dal 20/02 al 16/03/2022



ARGOMENTI DIDATTICA IN AULA/PRESENZA

- Differenza fra team e gruppo in riferimento ai 4 profili psicologici e comportamentali
- Estrazione delle lezioni imparate/valori/scopo nel team
- Come organizzare e condurre riunioni efficaci

APRILE


ATTIVITÀ DIDATTICA 10

Psicologia sociale e delle organizzazioni

PROFESSORI: Prof. Davide Pietroni			
APERTURA PORTALE: 5/12	ORE VIDEOLEZIONI: 5	CFU: 5	DATE AULA: /

 ARGOMENTI DIDATTICA ON LINE: VIDEO LEZIONI	
<ul style="list-style-type: none"> • La comprensione degli aspetti psicologici dei comportamenti lavorativi (individuali di gruppo e dell'organizzazione). • Le diverse modalità organizzative dei servizi socio-sanitari-educativi in rapporto ai processi di cambiamento in corso. • i modelli di funzionamento dei sistemi produttivi e delle logiche del mondo del lavoro • I cambiamenti sociali, economici ed evolutivi nell'ambito della medicina e della psicologia, facendo nascere la psicologia della salute. • L'evoluzione della psicologia della salute, dalla psicologia sociale di tradizione socio-cognitivista alle attuali prospettive socio-culturali. • I comportamenti oggetto di studio della disciplina: I comportamenti di salute, di malattia, a rischio. • Le potenzialità delle prospettive di prevenzione e promozione della salute nei contesti sociali, organizzativi e di comunità. 	
 E-TIVITIES	20/04/2023 – WEBINAR 1h 30 min (21.00/22.30)
 CONSIGLI PROGRAMMAZIONE STUDIO	Si consiglia di studiare dal 16/03 al 23/04/2023

ATTIVITÀ DIDATTICA 11			
<i>Aumentare l'Autostima</i>			
PROFESSORI: Prof.ssa Romina Corbara			
APERTURA PORTALE: 5/12	ORE VIDEOLEZIONI: 5	CFU: 3	DATE AULA: * 27 (esame) 28-29-30/04 * Seguiranno date esame per intermedio

 ARGOMENTI DIDATTICA IN AULA/PRESENZA	
<ul style="list-style-type: none"> • La sindrome dell'impostore: Come aumentare l'autostima • Effetto pigmalione • Ripasso di tutte le tecniche • Conclusione didattica 	

A giugno si prevede l'elaborato. Seguiranno indicazioni.