

## **Corso di Alta formazione in Health Coaching e Programmazione Neuro Linguistica**

**42 CFU per Diplomati**

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

<b>CRONOPROGRAMMA SINTETICO</b>			
<b>MESE</b> 	<b>ORE VIDEO</b> 	<b>E-TIVITIES *</b>  <b>Facoltativo</b>	<b>AULA **</b>  <b>Facoltativo</b>
<b>Ottobre</b>	3	Auto-Esercitazioni	Workshop 1: 24 ore 7/8/9 Ottobre 2022
<b>Novembre</b>	3+6	WEBINAR 1h 30 min - 08/11/22 WEBINAR 1h 30 min - 30/11/22	/
<b>Dicembre</b>	3	2 Auto-Esercitazioni	Workshop 2: 24 ore 2/3/4 Dicembre 2022
<b>Gennaio</b>	6	1 Auto-Esercitazione + WEBINAR 1h 30 min - 18/01/2023	Workshop 3: 24 ore 27/28/29 Gennaio 2023
<b>Febbraio</b>	3	1 Auto-Esercitazione	Workshop 4: 24 ore 17/18/19 Febbraio 2023
<b>Marzo</b>	2+2	3 Auto-Esercitazioni	Workshop 5: 24 ore 17/18/19 Marzo 2023
<b>Aprile</b>	5	WEBINAR 1h 30 min - 20/04/2023	Workshop 6: 24 ore 28/29/30 Aprile 2023

\*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 MENSILE 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

**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 studiare/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:** 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/praticare 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

**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/praticare 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

**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 studiare/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

**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 studiare/praticare dal 01/01/2023 al 25/01/2023

**ATTIVITÀ DIDATTICA 6**

***Programmare la mente per avere successo***

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

**APERTURA PORTALE: /**

**ORE VIDEOLEZIONI: /**

**DATE AULA: 27-28-29/01**



**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

**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 studiare/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

**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 studiare/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

**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 studiare/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

**DATE AULA:** /



**ARGOMENTI DIDATTICA ON LINE: VIDEO LEZIONI**

- 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/praticare dal 16/03 al 23/04/2023

**ATTIVITÀ DIDATTICA 11**

**Come lavorare sull' aumento dell'autostima**

**PROFESSORI:** Prof.ssa Romina Corbara

**APERTURA PORTALE:** 5/12

**ORE VIDEOLEZIONI:** 5

**DATE AULA:** 28-29-30/04



**ARGOMENTI DIDATTICA IN AULA/PRESENZA**

- La sindrome dell'impostore: Come aumentare l'autostima
- Effetto pigmalione
- Conclusione didattica

***L'elaborato potrà essere discusso nei seguenti periodi:***

*Febbraio – Giugno - Novembre*

*Non prima di 4 mesi dalla data dell'iscrizione e  
non oltre i 12 mesi dalla data dell'iscrizione.*