

Seminari Tecnici per le attività di Alto Livello

Mindfulness nei contesti sportivi

15 e 16 Ottobre 2019

Bologna, Scuola Regionale dello Sport Emilia Romagna

Martedì 15 Ottobre - Programma		
9.00 - 9.15	Accoglienza e accredito dei partecipanti	
9.15 - 9.30	Saluto e apertura del Corso	Rossana Ciuffetti
9.30 - 10.00	Introduzione ai temi del Corso: perché la <i>Mindfulness</i> nei contesti sportivi?	Umberto Trulli
10.00 - 11.30	Allenamento e risultato: la <i>Mindfulness</i> come ricerca della propria intenzione	Giuseppe Coppolino
11.30 - 11.45	<i>Intervallo</i>	
11.45 - 13.30	Pratiche di <i>Mindfulness</i>	Giuseppe Coppolino
13.30 - 14.30	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.30 - 16.00	Il non-sforzo: una prospettiva diversa verso l'obiettivo	Giuseppe Coppolino
16.00 - 17.30	Pratiche di <i>Mindfulness</i>	Giuseppe Coppolino
17.30	Debriefing della prima giornata	Umberto Trulli



Mercoledì 16 Ottobre - Programma		
8.30 - 9.30	La gestione delle competenze emotive in ambito sportivo: perché?	Umberto Trulli
9.30 - 10.30	Le emozioni sono intelligenti!	Umberto Trulli
10.30 - 11.30	Cuore e mente	Umberto Trulli
11.30 - 12.30	Come l'intelligenza emotiva può contribuire alla performance sportiva	Umberto Trulli
12.30 - 13.30	Il sistema del funzionamento del cervello in situazioni di stress e le conseguenti limitazioni cognitive	Gianluca Di Flumeri
13.30 - 14.30	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.30 - 15.30	L'approccio neuroscientifico: è possibile monitorare lo sforzo mentale, l'attenzione, ed altri stati mentali?	Gianluca Di Flumeri
15.30 - 16.30	Neuroscience-Lab: dimostrazione pratica di sensori wearable per la misurazione di stati mentali	Gianluca Di Flumeri
16.30	Conclusione del Corso e consegna degli attestati di partecipazione	

Rossana Ciuffetti	<i>Direttore della Scuola dello Sport</i>
Umberto Trulli	<i>Consulente organizzativo e direzionale, Temporary Manager e Coach Aziendale. Formatore internazionale nelle discipline di competenza. Consulente e Formatore della Scuola dello Sport.</i>
Giuseppe Coppolino	<i>Coach ICF (ACC) e insegnante di Mindfulness. Conduce Corsi di consapevolezza e crescita personale in ambito aziendale e privato. Nel 2017 ha scritto il libro "A mente serena - Pillole di Mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!)", edito da Hoepli.</i>
Gianluca Di Flumeri	<i>Laurea in Ingegneria Biomedica, Dottorato in Biofisica, Ricercatore Bioingegnere presso l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza". È specializzato nella misura di stati mentali ed emotivi a partire dai segnali fisiologici umani, in particolare con operatori in contesti reali.</i>