

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> |