

La performance sportiva e manageriale: laboratorio di mindfulness

30 novembre – 1° dicembre 2021

Piattaforma Microsoft Teams

MANAGEMENT

PROGRAMMA

30 novembre

| | | |
|---------------|--|--------------------------|
| 8.45- 9.00 | Saluto della Scuola dello Sport | <i>Rossana Ciuffetti</i> |
| 9.00 – 10.30 | Conoscere il cervello per utilizzare al massimo le sue potenzialità | <i>Claudio Petrucci</i> |
| 10.30 – 11.00 | Testimonianza: La preparazione mentale nell'alta competizione | <i>Marisa Masullo</i> |
| 11.00 – 12.30 | Cosa viene richiesto al cervello dello sportivo per essere performante | <i>Valentina Bianco</i> |
| 12.30 – 13.30 | Cosa viene richiesto al cervello del manager per essere performante | <i>Umberto Trulli</i> |
| 13.30 – 14.30 | Pausa pranzo | |
| 14.30 – 17.30 | La mappatura delle emozioni nei contesti sportivi per lo sviluppo della consapevolezza | <i>Marco Bertagni</i> |

1° dicembre

| | | |
|---------------|--|---------------------------|
| 09.00 – 13.00 | Pratiche di consapevolezza (mindfulness) (*) | <i>Giuseppe Coppolino</i> |
| 13.00 – 14.00 | Pausa Pranzo | |
| 14.00 – 16.45 | Pratiche di consapevolezza (mindfulness) (*) | <i>Giuseppe Coppolino</i> |
| 16.45 – 17.00 | Riflessioni conclusive e chiusura del corso | <i>Umberto Trulli</i> |

(*) si consiglia un abbigliamento comodo e un tappetino fitness per gli esercizi a terra

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti

Direttore della Scuola dello Sport – Sport e salute spa

Claudio Pretucci

Mental e Performance Coach presso Sport Power Mind (ISMCI Milano) e Brain Power Academy
Mental Coach (con metodo in PNL) Master Sport Power Mind
Mental Coach metodo SFERA Coaching
Esperto di Comunicazione Efficace nello Sport

Marisa Masullo

Ex primatista italiana dei 100 e 200 metri a tre edizioni dei Giochi Olimpici: Mosca 1980, Los Angeles 1984 e Seul 1988.

Valentina Bianco

Ricercatore presso il laboratorio di neuroscienze cognitive dell'Università di Udine
Docente di "Nozioni di psicobiologia e psicologia fisiologica applicate alle scienze motorie"
PhD Human Movement and Sport Science
Università degli Studi di Roma del Foro Italico
Esperta di neuroscienze dell'azione e dello sport

Umberto Trulli

Docente universitario a contratto di Strategie Aziendali, International Management
Formatore internazionale nelle discipline di competenza
International senior seminar lecturer/speaker in oltre 35 paesi
Consulente aziendale ed executive coach
Autore di testi ed articoli di carattere manageriale
Formatore e consulente della Scuola dello Sport e di FSN, DSA

Marco Bertagni

Geografo delle emozioni
Esperto internazionale nei processi di crescita personale e professionale
Consulente nell'ambito del corporate storytelling, gamification e processi creativi aziendali

Giuseppe Coppolino

Mindfulness Teacher

Conduzione di corsi di Mindfulness.
Creazione percorso Mindfulness R.A.D.A.R. in collaborazione con psicologi e psicoterapeuti.
Coach ICF ACC
Consulente Formazione Aziendale in percorsi di Mindfulness
