

MINDFULNESS

nei contesti sportivi

Lunedì 10 Dicembre 2018

Roma, Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti, Aula 4

Programma del Seminario

9.00 - 9.15	Accoglienza e accredito dei partecipanti	
9.15 - 9.30	Saluto e apertura del Seminario	<i>Rossana Ciuffetti</i>
9.30 - 9.45	Analisi dei bisogni e delle aspettative	<i>Umberto Trulli</i>
9.45 - 10.45	Consapevolezza ed attenzione nei contesti sportivi. Definizione di Mindfulness	<i>Domenico Scaringi</i>
10.45 -11.15	<i>Prima pratica esperienziale</i> (si consiglia un abbigliamento comodo)	<i>Domenico Scaringi</i>
11.15 -12.30	La Mindfulness nello Sport. Protocolli ed interventi possibili per atleti, squadre e coach	<i>Domenico Scaringi</i>
12.30 -13.15	<i>Seconda pratica esperienziale</i> (si consiglia un abbigliamento comodo)	<i>Domenico Scaringi</i>
13.15 -13.30	Conclusioni	<i>Domenico Scaringi</i>
13.30 - 14.30	<i>Pausa pranzo</i>	
14.30 - 16.00	I paradossi della Mindfulness: "Non cercare i risultati" - migliora la performance sportiva! Mindfulness e prestazione sportiva <i>Terza pratica esperienziale</i> (si consiglia un abbigliamento comodo con la possibilità di togliere le scarpe)	<i>Rossella Elisio</i>
16.00 -17.30	Praticare i 7 pilastri della Mindfulness nello Sport <i>Quarta pratica esperienziale</i> (si consiglia un abbigliamento comodo con la possibilità di togliere le scarpe)	<i>Rossella Elisio</i>
17.30	Conclusione del Seminario e consegna degli attestati di partecipazione	

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

<i>Rossana Ciuffetti</i>	<i>Direttore della Scuola dello Sport CONI Servizi</i>
<i>Umberto Trulli</i>	<i>Consulente organizzativo e direzionale, temporary manager e coach aziendale</i> <i>Formatore internazionale nelle discipline di competenza</i> <i>Consulente e formatore della Scuola dello Sport</i>
<i>Domenico Scaringi</i>	<i>Psicologo, psicoterapeuta, ricercatore e consulente operante nei settori della clinica, delle neuroscienze, dello sviluppo e valutazione d'interventi clinici e delle dinamiche di gruppo.</i> <i>Istruttore di protocolli di Mindfulness e ricercatore sulla meditazione presso l'Università La Sapienza di Roma</i> <i>Strategic Support Officer dell'associazione internazionale "Consciousness, Mindfulness and Compassion"</i>
<i>Rossella Elisio</i>	<i>Psicosociologa, consulente e formatrice. Fondatrice di una società di consulenza. Istruttrice certificata Mindfulness e protocollo MBSR. Diploma triennale zen shiatsu.</i> <i>25 anni di esperienza in azienda, alcuni dei quali in qualità di responsabile di processi organizzativi, change management, gestione di progetti e team.</i> <i>Da 15 anni consulente per aziende ed altre organizzazioni</i> <i>I suoi interventi hanno per oggetto il cambiamento, la Theory-U, l'approccio sistemico, la Mindfulness e la leadership; lavora con imprenditori, manager, gruppi e singoli a supporto dello sviluppo professionale</i>