



# UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

in partnership con



Master Universitario di II livello  
in

**IL COACHING PER L'ECCELLENZA  
LA PREPARAZIONE MENTALE NELLA PRESTAZIONE DI ALTO LIVELLO  
(nello sport, nel lavoro, nell'arte, nella vita)**

Anno Accademico 2022/2023  
I edizione - I sessione

## **Art.1 – ATTIVAZIONE**

L'Università degli Studi Niccolò Cusano attiva, in convenzione con l'Università Popolare A.I.Nu.C, per l'Anno Accademico 2022-2023 il Master annuale di II livello in “IL COACHING PER L'ECCELLENZA. LA PREPARAZIONE MENTALE NELLA PRESTAZIONE DI ALTO LIVELLO”, afferente alla Facoltà di Psicologia di durata pari a 1500 ore di impegno complessivo con relativa acquisizione di 60 CFU (Crediti Formativi Universitari).

Agli iscritti che avranno superato la prova finale verrà rilasciato il Diploma di Master di II livello in “IL COACHING PER L'ECCELLENZA. LA PREPARAZIONE MENTALE NELLA PRESTAZIONE DI ALTO LIVELLO”.

Gli operatori sanitari iscritti al Master di II livello di 60 CFU, come prevede e disciplina il Decreto del MURST del 3 Novembre 1999 n. 509, pubblicato nella G.U. n. 2 del 4 gennaio 2000, sono esonerati dall'obbligo dei crediti ECM sulla base della Determina della Commissione Nazionale per la Formazione Continua dell'11 Gennaio 2001 per l'anno in cui si svolge il Master.

## **Art.2 – OBIETTIVI E DESTINATARI**

Il Master si rivolge a soggetti in possesso di titolo nei seguenti settori disciplinari:

- Laurea in Medicina e Chirurgia specializzati in Psichiatria o in Psicologia Clinica;
- Laurea Magistrale in Psicologia

Il Master si propone di far acquisire competenze professionali e capacità d'intervento nell'ambito della preparazione mentale:

1. fornendo le conoscenze operative della Psicologia dello Sport quale *scienza della prestazione*;

2. dotando gli allievi degli strumenti propri del *Mental Coaching* e del *Mental Training*;
3. facendo sperimentare i modelli di una corretta *Comunicazione*.

La proposta formativa viene incontro al bisogno di quegli operatori che desiderino svolgere la propria attività nell'ambito della preparazione mentale di *performers*, nei più svariati settori di attività, e di tutti coloro che abbiano la necessità di acquisire maggiori competenze, metodologie e strumenti operativi.

*L'epoca attuale è sempre più caratterizzante dall'esigenza di sviluppare le potenzialità dell'individuo e di ottimizzarne le performance: questo risultato può essere raggiunto agendo su tutti quegli aspetti psicologici e mentali che ne rafforzino le capacità con interventi incentrati prevalentemente su motivazione, autostima, concentrazione, definizione degli obiettivi.*

*Affinché il percorso di apprendimento di queste abilità mentali non venga vanificato da parte di chi voglia dedicarsi a questa attività con interventi inadeguati ed estemporanei, è necessario seguire lo sviluppo organico di un iter formativo, omogeneo e coerente, che consenta di acquisire tecniche e strategie di intervento utili ed utilizzabili, in maniera deontologicamente ed operativamente corrette. Si viene così a definire la figura di un operatore, un Coach, così come inteso nei paesi anglosassoni, quale sintesi di capacità tecniche, umane e psicologiche, capaci di stimolare un reale miglioramento delle prestazioni dell'individuo ed il suo accompagnamento verso gli obiettivi attesi e desiderati. Tale individuo può vestire, a seconda delle esigenze, i panni dell'atleta o quelli del manager d'azienda o quelli dell'artista, di tutte quelle persone, cioè, che nell'espletamento delle esigenze relative al proprio lavoro, siano chiamate a fornire, spesso e ripetutamente, performance elevate.*

Aree d'intervento trattate durante il Master:

- La metodologia del *Mental Coaching*
- Le tecniche di *Mental Training*
- La gestione dell'*Arousal*
- Il *Self Talking*
- La *Biologia* della preparazione mentale
- La gestione del *Dolore*
- Il *Goal Setting*
- La costruzione del *Flow* per una *Peak Performance*

### **Art.3 - ORDINAMENTO DIDATTICO**

**Il percorso del Master prevede i seguenti insegnamenti così articolati**

<b>DISCIPLINE</b>	<b>ARGOMENTI TRATTATI</b>	<b>DOCENTI</b>	<b>CFU</b>	<b>ORE</b>
<b>MODULO 1</b> <b>Presentazione</b>	<b>Presentazione del Master</b> <b>L'importanza della Preparazione nella propria attività</b>	Manuela Benzi Stefano Tamorri	3	75
<b>MODULO 2</b> <b>La Biologia della Preparazione</b>	<b>Le funzioni del Sistema Neuro-Vegetativo: attivarsi e disattivarsi</b>	Stefano Tamorri	2	50
	<b>L'importanza di una corretta Respirazione</b>	Lino Di Rienzo Businco	2	50
	<b>L'Integrazione adeguata</b>	Paolo Montera	2	50

	<b>L'influenza del <i>Dolore 1</i>: anatomia, fisiologia, sua gestione</b>	Teresa Serini	2	50
	<b>L'influenza del <i>Dolore 2</i>: terapia</b>	Sandro Mandolesi	2	50
	<b>Riequilibrio posturale e prestazione</b>	Giuliano Angeloni	2	50
<b>MODULO 3</b>	<b>La metodologia del <i>Mental Coaching</i></b>	Stefano Tamorri	6	150
<b>Le Teorie della Preparazione Mentale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Il Caretaking</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Mapping, metafore e analogie</i></li> </ul> </li> <li>➤ <i>Il coaching</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Obiettivi e ancoraggio</i></li> </ul> </li> <li>➤ <i>Il teaching</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Canali rappresentazionali e Imagineering</i></li> </ul> </li> <li>➤ <i>Il Mentoring</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Valori, convinzioni e ristrutturazione</i></li> </ul> </li>   <li>➤ <i>Sviluppare l'Autoconsapevolezza</i></li> <li>➤ <i>Ricerca la Motivazione</i></li> <li>➤ <i>Darsi un Obiettivo</i></li> <li>➤ <i>Risolvere il Problema</i></li> <li>➤ <i>Prendere la Decisione</i></li> <li>➤ <i>Costruire le Credenze</i></li> <li>➤ <i>Produrre una Profezia Autoavverantesi</i></li> </ul>	Stefano Tamorri	3	75
	<b>Le tecniche di <i>Mental Training</i></b>	Stefano Tamorri	3	75
	<p><i>Capacità e Abilità</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Le abilità di base</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Modulazione dell'Arousal (Rilassamento)</i></li> <li>✓ <i>Controllo dell'Imagery (Visualizzazioni)</i></li> <li>✓ <i>Conoscenza del Self-Talk (Dialogo Interno)</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Le abilità complesse</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Goal-Setting (Definizione degli Obiettivi)</i></li> <li>✓ <i>Self Evaluation (Autovalutazione)</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Le abilità complementari</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Controllo dell'Arousal</i></li> <li>✓ <i>Allenamento dell'Attenzione e della Concentrazione</i></li> <li>✓ <i>Gestione dello Stress</i></li> <li>✓ <i>Training delle Motivazioni</i></li> </ul> </li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Training dell'Autostima</i></li> <li>✓ <i>Training della Self Efficacy</i></li> <li>✓ <i>Controllo dei Pensieri</i></li> </ul>			
	<b>Il Locus of Control per le 3 Self: Self Esteem, Self Confidence, Self Efficacy</b>	Stefano Tamorri	3	75
	<b>I Modelli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>La Drive theory</i></li> <li>✓ <i>La Curva ad U rovesciata</i></li> <li>✓ <i>La Teoria della Catastrofe</i></li> <li>✓ <i>La Reversal Theory</i></li> <li>✓ <i>Il Modello IZOF</i></li> <li>✓ <i>La Desensibilizzazione Sistemica</i></li> <li>✓ <i>La Ristrutturazione Cognitiva</i></li> <li>✓ <i>Lo Stress Inoculation Training</i></li> <li>✓ <i>Lo Stress Management Training</i></li> <li>✓ <i>Il Modello Multimodale di Burton</i></li> </ul>	Manuela Benzi	3	75
	<b>I Metodi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>La Five Step Strategy</i></li> <li>✓ <i>Il Visual Motor Behavior Rehearsal</i></li> <li>✓ <i>L'Inner Mental Training</i></li> <li>✓ <i>La Programmazione COSMOS</i></li> </ul>	Manuela Benzi	3	75
	<b>Dal Flow alla Peak Performance</b>	Stefano Tamorri	3	75
<b>MODULO 4</b> <b>Le Tecniche e i Metodi della Preparazione Mentale: Esercitazioni e Applicazioni</b>	<b>Allenare l'Arousal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>L'Ansia, lo Stress e la Gestione dell'Arousal e delle Emozioni</i></li> <li>✓ <i>Il Training Autogeno</i></li> <li>✓ <i>Il Rilassamento Frazionato di Jacobson</i></li> <li>✓ <i>La Mindfulness</i></li> </ul>	Manuela Benzi	6	150
	<b>La Tecnologia nella Preparazione Mentale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Il Bio-Feed-Back Training</i></li> <li>✓ <i>VIP (Valutazione Indici Prestazionali)</i></li> <li>✓ <i>La Realtà Virtuale</i></li> </ul>	Manuela Benzi	3	75
	<b>La definizione degli Obiettivi e l'Interval Goal Setting</b>	Stefano Tamorri	3	75
	<b>Tecniche di Controllo dei Pensieri:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Arresto del Pensiero</i></li> <li>✓ <i>Ristrutturazione del Pensiero</i></li> <li>✓ <i>Direzione del Pensiero</i></li> <li>✓ <i>Il Pensiero Positivo</i></li> </ul>	Manuela Benzi	3	75
	<b>Le Visualizzazioni Guidate per un'Imagery vivida, polisensoriale, emotigena</b>	Manuela Benzi	3	75

<b>ELABORATO FINALE</b>				2 CFU

**Direttore Scientifico:** Prof. Stefano Tamorri – Psichiatra, Medico dello Sport, PhD in Coaching in Sport, Psicoterapeuta, Psicologo dello Sport - Responsabile Servizio di Neuroscienze, Istituto Medicina dello Sport, Sport e Salute Roma, Università de L’Aquila, Newport Research University Palm Beach FL, Docente Nazionale Federazione Italiana Nuoto

**Direttore Didattico:** prof.ssa Manuela Benzi –Psicologa, PhD in Coaching in Sport, Psicoterapeuta, Psicologa dello Sport - Servizio di Neuroscienze, Istituto Medicina dello Sport, Sport e Salute Roma - Università di Perugia, Newport Research University Palm Beach FL, Docente Nazionale Federazione Italiana Nuoto

Il Master è di durata annuale.

Nell'insieme l'attività formativa prevede 60 CFU crediti complessivi.

#### **Art 4 DESTINATARI E AMMISSIONE**

Per l’iscrizione al Master è richiesto il possesso di almeno uno dei seguenti titoli:

1) laurea conseguita secondo gli ordinamenti didattici precedenti il decreto ministeriale 3 novembre 1999 n. 509;

2) lauree specialistiche ai sensi del D.M. 509/99 e lauree magistrali ai sensi del D.M. 270/2004;

I candidati in possesso di titolo di studio straniero non preventivamente dichiarato equipollente da parte di una autorità accademica italiana, potranno chiedere al Comitato Scientifico il riconoscimento del titolo ai soli limitati fini dell’iscrizione al Master. Il titolo di studio straniero dovrà essere corredato da traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore a cura delle Rappresentanze diplomatiche italiane nel Paese in cui il titolo è stato conseguito.

I candidati sono ammessi con riserva previo accertamento dei requisiti previsti dal bando.

I titoli di ammissione devono essere posseduti alla data di scadenza del termine utile per la presentazione per le domande di ammissione.

L’iscrizione al Master è incompatibile con altre iscrizioni a Corsi di laurea, master, Scuole di specializzazione e Dottorati.

#### **Art. 5 DURATA, ORGANIZZAZIONE DIDATTICA, VERIFICHE E PROVA FINALE**

Il Master ha durata annuale pari a 1500 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 60 CFU.

Il Master è articolato in:

- lezioni video e materiale *fad* appositamente predisposto;
- congruo numero di ore destinate all'auto-apprendimento, allo studio individuale e domestico;
- eventuali verifiche intermedie

Tutti coloro che risulteranno regolarmente iscritti al master dovranno sostenere un esame finale che accerti il conseguimento degli obiettivi proposti.

## **Art. 6 COSTI E MODALITA' DI ISCRIZIONE**

### **Il costo annuo del Master è pari ad € 2.600.**

La quota d'iscrizione sarà suddivisa in quattro rate a favore di Unicusano e quattro rate a favore di U.P.A.I.Nu.C. di pari importo da corrispondere come segue:

**La prima rata da versare a Unicusano pari a € 325,00** dovrà essere corrisposta tramite bonifico bancario nel seguente modo:

1. l'importo andrà versato sull'IBAN automaticamente generato al termine della compilazione online e stampa della domanda d'iscrizione.

**NB.** Inserire obbligatoriamente la seguente **CAUSALE** del versamento:

**M - 378 + CODICE FISCALE DELL'ISCRITTO (OBBLIGATORIO)**

La ricevuta di pagamento della suddetta rata dovrà essere allegata alla domanda di iscrizione corredata dei documenti utili di cui all'art. 8

**La prima rata de versare a U.P.A.I.Nu.C. pari ad € 325,00** dovrà essere corrisposta tramite bonifico bancario nel seguente modo:

<b>INTESTAZIONE</b>	<b>IBAN</b>
<b>U.P.A.I.Nu.C. srls</b>	<b>IT64C0329601601000067373827</b>
<b>CAUSALE: acconto iscrizione M - 378 + CODICE FISCALE DELL'ISCRITTO OBBLIGATORI</b>	<b>FIDEURAM - Intesa Private Banking Ag.1 Milano</b>

**Le successive rate a favore di Unicusano pari ad € 325,00 e le altre a favore di U.P.A.I.Nu.C pari ad € 325,00** dovranno essere **obbligatoriamente** versate nella stessa modalità della prima rata, **a scadenza regolare di 30 gg dal versamento della prima rata.**

**Il mancato pagamento delle rate d'iscrizione per UNICUSANO e U.P.A.I.Nu.C. comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e-learning e la non ammissione agli esami di profitto e all'esame finale di tesi.**

## **Art. 7 – SCONTI E AGEVOLAZIONI**

**E' prevista una quota d'iscrizione ridotta, pari a € 2400 per le seguenti categorie:**

- Diplomati Unicusano al Master in “Nutrizione Clinica”
- Diplomati Unicusano al Master in “Operatore in biodiscipline olistiche per la salute”
- Diplomati Unicusano al Master in “Diagnostica e riabilitazione delle Sindromi Autistiche e altri disturbi della comunicazione”
- Diploma Unicusano al Master in “Genetica e Epigenetica applicata al trattamento nutrizionale”
- Diplomati Unicusano al Master in “Fitoterapia Applicata”
- Diplomati Unicusano al Master in “Posturologia Approccio Integrato”
- Diplomati Unicusano al Master in “Medicina Estetica, Rigenerativa e Anti-Aging”
- Diplomati Unicusano al Master di “Ipnosi e tecniche di rilassamento integrato”
- Diplomati Unicusano al Master in “Attività Fisica e Alimentazione”
- Diplomati Unicusano al Corso di Perfezionamento e aggiornamento professionale in “Alimentazione vegetariana - vegan”
- Diplomati Unicusano al Corso di Perfezionamento e aggiornamento professionale in “Dal Veg al Plant Based. L'evoluzione di scelte etiche a tavola in diete equilibrate”
- Diplomati Unicusano al Corso di Perfezionamento e aggiornamento professionale in “Nutrizione nel fitness e nel recupero funzionale dell'atleta”
- Diplomati Unicusano al Corso di Perfezionamento e aggiornamento professionale in “Nutrizione in Pediatria”
- Diplomati Unicusano al Corso di Perfezionamento e Aggiornamento professionale in La Balbuzie e altre Disfluenze dell'età Evolutiva
- Diplomati Unicusano al Corso di Perfezionamento e Aggiornamento professionale in Infiammazione cronica: gestione e prevenzione
- Laureati Unicusano da meno di 24 mesi

Per poter usufruire della suddetta agevolazione è necessario allegare alla domanda d'iscrizione opportuna autocertificazione attestante il possesso del suddetto titolo.

Gli importi verranno corrisposti come di seguito specificato

**I rata:** € 300,00 ad UNICUSANO  
€ 300,00 ad U.P.A.I.Nu.C.

**successive rate:** € 300,00 ad UNICUSANO  
€ 300,00 ad U.P.A.I.Nu.C.

**Le quote di iscrizione dovranno essere corrisposte secondo la modalità descritta all'art. 6**

**Il mancato pagamento delle rate d'iscrizione per UNICUSANO e U.P.A.I.Nu.C. comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e-learning e la non ammissione agli esami di profitto e all'esame finale di tesi.**

## **Art. 8 DOMANDA DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione si intende perfezionata e produttiva di effetti con l'acquisizione della relativa domanda da parte dell'Università Niccolò Cusano. La domanda di iscrizione deve essere compilata telematicamente

sul sito istituzionale dell'Università alla pagina [www.unicusano.it](http://www.unicusano.it). La compilazione telematica della domanda di immatricolazione sarà siglata dallo studente con la Firma Elettronica avanzata (FEA). In tal modo, l'iscrizione sarà immediatamente acquisita dall'Università Niccolò Cusano evitando la stampa e la spedizione del modulo cartaceo.

Alla domanda di iscrizione, compilata telematicamente sul sito [www.unicusano.it](http://www.unicusano.it), i candidati, pena l'esclusione dall'ammissione, dovranno allegare/produrre i seguenti documenti:

- copia di un documento di identità personale in corso di validità;
- copia del Codice Fiscale
- marca da bollo da € 16,00
- modulo richiesta dati per emissione fattura da [U.P.A.I.Nu.C.](#) scaricabile [qui](#)
- copie del bonifico delle prime rate (una a favore di Unicusano, l'altra a favore di [U.P.A.I.Nu.C.](#))

I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, le provvederanno ad inviarle all'Università allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore.

Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare alla Segreteria Generale il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno rilasciato per uno dei motivi indicati all'articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario, o per motivi religiosi).

Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è il **30 Novembre 2022** (salvo eventuali proroghe).

## **Art. 9 SCADENZE**

Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è **il 30 Novembre 2022** salvo eventuali proroghe.

## **Art. 10 COMMISSIONE D'ESAME**

Il Coordinatore del Corso è nominato dal Comitato Tecnico Organizzatore e allo stesso è demandata la nomina della Commissione d'esame finale che sarà composta da 5 componenti e potrà operare validamente con la presenza di almeno tre Commissari.

## **Art. 11 – CONDIZIONI**

Ai fini dell'iscrizione, il candidato dichiara di aver letto i termini del bando e di essere stato edotto circa il regolamento Master e Corsi di Perfezionamento e aggiornamento professionale di questa Università consultabile al seguente link:

[https://www.unicusano.it/images/pdf/DocumentiUfficiali/REGOLAMENTI\\_DIDATTICA/Regolamento\\_MASTER.pdf](https://www.unicusano.it/images/pdf/DocumentiUfficiali/REGOLAMENTI_DIDATTICA/Regolamento_MASTER.pdf)

Roma,

il Rettore