



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*