

# MASTER

## UNICUSANO

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

### II LIVELLO

Image by master1305 on Freepik



UNIVERSITÀ  
CUSANO

in partnership con





L'Università degli Studi Niccolò Cusano attiva, in convenzione con l'Università Popolare A.I.Nu.C, 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.



## **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 caratterizzata 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



# Ordinamento didattico

TOTALE 60 CFU

**3 CFU**

**M-PSI-01**

## MODULO 1 - Presentazione

- L'importanza della Preparazione nella propria attività
- 

**12 CFU**

**M-PSI-01**

**BIO/09**

## MODULO 2 - La Biologia della Preparazione

- Le funzioni del Sistema Neuro-Vegetativo: attivarsi e disattivarsi
  - L'importanza di una corretta Respirazione
  - L'Integrazione adeguata
  - L'influenza del Dolore 1: anatomia, fisiologia, sua gestione
  - L'influenza del Dolore 2: terapia
  - Riequilibrio posturale e prestazione
- 

**24 CFU**

**M-PSI/01**

**M-PSI/08**

**M-PSI/07**

## MODULO 3 - Le Teorie della Preparazione Mentale

- La metodologia del Mental Coaching
  - Il Caretaking
  - Mapping, metafore e analogie
  - Il coaching
  - Obiettivi e ancoraggio
  - Il teaching
  - Canali rappresentazionali e Imagineering
  - Il Mentoring
  - Valori, convinzioni e ristrutturazione
  - Sviluppare l'Autoconsapevolezza
  - Ricercare la Motivazione
  - Darsi un Obiettivo
  - Risolvere il Problema
  - Prendere la Decisione
  - Costruire le Credenze
  - Produrre una Profezia Autoavverantesi



- **Le tecniche di Mental Training**
  - Capacità e Abilità**
    1. Le abilità di base
      - Modulazione dell'Arousal (Rilassamento)
      - Controllo dell'Imagery (Visualizzazioni)
      - Conoscenza del SelfTalk (Dialogo Interno)
    2. Le abilità complesse
      - Goal-Setting (Definizione degli Obiettivi)
      - Self Evaluation (Autovalutazione)
    3. Le abilità complementari
      - Controllo dell'Arousal
      - Allenamento dell'Attenzione e della Concentrazione
      - Gestione dello Stress
      - Training delle Motivazioni
      - Training dell'Autostima
      - Training della Self Efficacy
      - Controllo dei Pensieri
  - **Il Locus of Control per le 3 Self: Self Esteem, Self Confidence, Self Efficacy**
  - **I Modelli**
    - La Drive theory
    - La Curva ad U rovesciata
    - La Teoria della Catastrofe
    - La Reversal Theory
    - Il Modello IZOF
    - La Desensibilizzazione Sistemica
    - La Ristrutturazione Cognitiva
    - Lo Stress Inoculation Training
    - Lo Stress Management Training
    - Il Modello Multimodale di Burton
  - **I Metodi**
    - La Five Step Strategy
    - Il Visual Motor Behavior Rehearsal
    - L'Inner Mental Training
    - La Programmazione COSMOS
  - **Dal Flow alla Peak Performance**
-



**18 CFU**  
**M-PSI/01**  
**M-PSI/08**

## MODULO 4 - Le Tecniche e i Metodi della Preparazione Mentale: Esercitazioni e Applicazioni

- **Allenare l'Arousal**
    - L'Ansia, lo Stress e la Gestione dell'Arousal e delle Emozioni
    - Il Training Autogeno
    - Il Rilassamento Frazionato di Jacobson
    - La Mindfulness Produrre una Profezia Autoavverantesi
  - **La Tecnologia nella Preparazione Mentale**
    - Il Bio-Feed-Back Training
    - VIP (Valutazione Indici Prestazionali)
    - La Realtà Virtuale
  - **La definizione degli Obiettivi e l'Interval Goal Setting**
  - **Tecniche di Controllo dei Pensieri:**
    - Arresto del Pensiero
    - Ristrutturazione del Pensiero
    - Direzione del Pensiero
    - Il Pensiero Positivo
  - **Le Visualizzazioni Guidate per un'Imagery vivida, polisensoriale, emotigena**
- 

**3 CFU** ELABORATO FINALE

---



## Destinatari e ammissione

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

- laurea conseguita secondo gli ordinamenti didattici precedenti il decreto ministeriale 3 novembre 1999 n. 509;
- 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 compatibile con altre iscrizioni nel rispetto della nuova normativa in materia di iscrizione contemporanea a due corsi di istruzione superiore, così delineata ai sensi della Legge n. 33 del 12 aprile 2022.



# 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.



# Consiglio didattico e scientifico

**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

- Cesare Butini
- Lino Di Rienzo Businco
- Paolo Montera
- Teresa Serini
- Sandro Mandolesi
- Giuliano Angeloni
- Manuela Benzi
- Stefano Tamorri
- Manuela Benzi



## Costi e agevolazioni

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.

### 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

# **Contatti**

**Ufficio consulenza orientamento didattico Master e Corsi di Perfezionamento (pre-iscrizione):**

Telefono: 06 45678363

dal Lunedì al Venerdì dalle 9:00 alle 18:00

Mail: [infomaster@unicusano.it](mailto:infomaster@unicusano.it)

**Ufficio Assistenza Didattica (post-iscrizione):**

Telefono: 06 89320000

dal Lunedì al Venerdì dalle 9:00 alle 22:00

Mail: [master@unicusano.it](mailto:master@unicusano.it)

[unicusano.it/master-universitari-online](http://unicusano.it/master-universitari-online)

