

Firenze, Aprile 2024

Da molti anni gli allievi che hanno completato con me la SCUOLA SANIS DI NUTRIZIONE SPORTIVA mi hanno ripetutamente chiesto qualcosa di ancora più elevato, ed al tempo stesso innovativo per la loro professione.

Dopo attente riflessioni ma soprattutto nuove acquisizioni aggiunte alle mie esperienze passate, ho pensato di proporre un percorso di “addestramento” basato sulle capacità di elevare il proprio livello di benessere personale mente-corpo, che di riflesso possa migliorare anche l’esercizio della professione.

Sarà pertanto un lavoro individuale su ogni partecipante, che intende fare acquisire serenità e sicurezza nel gestire le relazioni che ognuno di noi ha con sé stesso (dialogo interiore), con gli altri (le persone care), e con il mondo (pazienti, clienti, ambiente di lavoro) per diventare ancora più sicuri nel proprio lavoro ma soprattutto per migliorare sé stessi.

Insomma un percorso “iniziatico” per raggiungere un equilibrio basato nel generare più fiducia delle proprie risorse personali (mente/corpo) ed insieme aggiungere nuove conoscenze per elevarsi nel proprio lavoro.

Il percorso prevede l’apprendimento di strategie e tecniche (Modulo 1, Modulo 2), che possono aiutare a gestire al meglio le proprie risorse mentali individuali a superare i propri limiti, affrontare le proprie paure, trasformare un disagio in benessere. E continua con il perfezionamento di strategie e neuro-metaboliche e comportamentali (Modulo 3, Modulo 4), per la costruzione di un nuovo modello di “**Longevità Strategica**” in grado di migliorare le performance in chiave di salute, efficienza e bellezza, coerenti con il proprio lavoro.

Il percorso è riservato a medici, biologi, dietisti, farmacisti, naturopati, laureati in Scienze Motorie, allievi ed agli ex allievi del Corso di Nutrizione Sportiva SANIS, altri professionisti del benessere non della sfera sanitaria.

Per iscriversi è necessario inviare il modulo di iscrizione che dovrà pervenire per via e-mail: dr.maone@antonioaone.it all’attenzione del Responsabile del corso Dr. Antonio Maone, insieme ad un breve curriculum, e la motivazione sul perché si intende partecipare.

Il numero di posti è limitato in 25, in modo da poter lavorare sia in gruppo che a livello individuale su ognuno dei partecipanti. Le adesioni verranno accettate fino ad esaurimento dei posti e saranno considerate confermate solo al momento dell’avvenuto pagamento della prima rata.

PROGRAMMA DIDATTICO

Modulo I – 21/09/2024

ARTE E SCIENZA DELLA COMUNICAZIONE PER I PROFESSIONISTI DEL BENESSERE

Lo studio, l'apprendimento e l'uso di forme sofisticate del linguaggio, non solo insegna a dialogare con i pazienti per aiutarli a risolvere i loro problemi, ma soprattutto insegna a dialogare con noi stessi per migliorare il nostro benessere, e renderci più sicuri nel nostro lavoro.

Obiettivo di questo modulo è presentare modalità comunicative inerenti la comunicazione personale e interpersonale, facendo riferimento al linguaggio persuasivo per favorire una maggiore aderenza tra ciò che si comunica e ciò che si prescrive tra professionista e paziente.

Dialogare in modo persuasivo potenzia le nostre dinamiche relazionali affettive, professionali e sociali. Ed inoltre, cosa da non sottovalutare, ci permette di individuare chi sta tendendo di manipolare noi, ed evitare di farcelo fare.

- Anatomia delle interazioni umane: i canali di interazione umana.
- I Postulati della comunicazione umana.
- Linguaggio Indicativo e linguaggio Performativo.
- Comunicazione Persuasiva e Dialogo Strategico: Arte e Scienza del dialogo terapeutico, effetto prima impressione, parole giuste al momento giusto, lo sguardo, la postura e il movimento.
- Strategie linguistiche, tattiche e singole manovre dialogiche: come applicarle per dialogare con noi stessi, e per migliorare dialogare con i nostri pazienti. (esercitazioni pratiche).
- Identità Valoriale: applicazioni operative.

Modulo II – 19/10/2024

ARTE E SCIENZA DELLE PERFORMANCE PER I PROFESSIONISTI DEL BENESSERE

Per quanto ausili tecnologici oggi si possa avere, quando ci dobbiamo applicare in vista di un risultato o di un obiettivo da raggiungere, come l'atleta, l'artista o il manager di successo, siamo soli con noi stessi. In questi casi possiamo e dobbiamo deve fare ricorso alle nostre capacità di tirare fuori ulteriori risorse mentali già messe in campo fino a quel momento.

La Scienza delle Performance è una branca della psicologia umana che si occupa di pratiche mentali antiche e moderne, che portano l'uomo a diventare un "performer" per ottenere nello studio, nello sport, come nel lavoro, prestazioni straordinarie non solo occasionalmente, ma in modo costante e ripetuto. Obiettivo di questo modulo è l'applicazione di questi modelli per diventare in prima persona un "performer della propria salute".

- Introduzione alla Scienza delle Performance e significato.
- Definizione e caratteristiche di Performer nel proprio lavoro.
- Nella mente di un performer: determinazione resiliente e incoscienza educata.
- Sistema Percettivo-reattivo, mente antica, mente moderna.

- La Gestione emozionale: istruzioni per l'uso.
- Allenare la flessibilità mentale e l'adattabilità,
- Indurre o cambiare un'emozione, pratiche di self-help, la trance performativa (esercitazioni pratiche).

Modulo III – 16/11/2024

APPROCCIO SAPIENZIALE ALLA LONGEVITA' STRATEGICA PER PROFESSIONISTI DEL BENESSERE

Da secoli l'orientamento della Medicina Occidentale è stato quello di sancire una netta separazione tra mente e corpo. Ma oggi grazie al contributo di nuove scienze come le neuroscienze, l'epigenetica e la biologia molecolare, sappiamo che mente e corpo non solo cooperano per il benessere psicofisico dell'individuo, ma che molte malattie del corpo come diabete, cardiopatie, ipertensione, malattie immunitarie e lo stesso cancro, possono trarre enormi benefici con una mente attiva e bene allenata. L'anello di congiunzione tra la mente ed il corpo sono le "molecole strategiche" prodotte dalle cellule che fanno comunicare la mente con il corpo per il benessere reciproco.

La conoscenza di alcuni aspetti di queste scienze parallele ci consente di capire come attivare queste molecole, facendo scelte consapevoli con lo stile di vita per realizzare un percorso verso la "Longevità Strategica".

- DNA: il libretto di istruzioni.
- Metabolismo: flessibilità metabolica e modulazione epigenetica, set point. Assi ormonali e interazioni con l'ambiente: sensibilità insulinica, sarcopenia, cortisolo e stress.
- Immuno-nutrizione.
- Trappole mentali e malattie croniche ad esse correlate: creare le condizioni della vittoria.
- Le risorse dell'esercizio fisico: dare il proprio ritmo allo stile di vita
- Azione e recupero: gestire il duello.

Modulo IV – 14/12/2024

IL WELLNESS MOLECOLARE APPLICAZIONI OPERATIVE PER I PROFESSIONISTI DEL BENESSERE

Il Wellness Molecolare è un mio personale modello di approccio professionale al benessere psicofisico dell'individuo, che intendo trasmettere ai professionisti del benessere che vogliono scoprire "l'intelligenza molecolare".

Si tratta di un modello esperienziale che integra la medicina tradizionale con altre discipline scientifiche, e vuole portare ad un cambio di prospettiva, ad un pensiero non ordinario sia sul benessere psicofisico, che sull'origine di molte malattie.

Questo senza rinnegare le evidenze scientifiche, ma piuttosto integrarle ed espanderle verso un nuovo livello di pensiero e di conoscenze.

Come direbbe Einstein: "Ci vuole un nuovo modo di pensare per risolvere problemi generati dal vecchio modo di pensare."

- Salute e Malattia: una nuova "Vision" per diventare Performer della propria salute
- Pensare come le cellule: Ormesi, Sirtuine, AMPK, Lipidi di membrana, Trasportatori Glut, recettori alfa e beta adrenergici, miofilamenti actina e miosina e tensione muscolare, biogenesi mitocondriale e energia cellulare
- Modulare con lo stile di vita lo stress ossidativo, inflammaging, equilibrio ormonale per prevenire e/o gestire le malattie croniche.
- Risorse Nutraceutiche per una Longevità Strategica: (polifenoli, omega 3, vit d, nad, resveratrolo, senolitici, molecole adattogene, molecole plastiche, molecole energetiche).
- Neuroplasticità e neurotrasmettitori: dopamina, serotonina, noradrenalina, acetilcolina, endorfine.
- Coltivare il miglioramento costante.

DATE E LUOGO

Modulo I: 21 settembre 2024

Modulo II: 19 ottobre 2024

Modulo III: 16 novembre 2024

Modulo IV: 14 dicembre 2024

Il percorso si svolgerà **presso Social Hub Florence viale Spartaco Lavagnini 70 -72 Firenze**

Ogni giornata sarà dalle **ore 9.30 alle ore 17.30**.

Per mantenere continuità con "l'addestramento dei moduli" **sono previste 2 serate webinar su zoom in data infrasettimanale dalle 21.15 alle 22.15** durante il periodo del corso. Le date saranno concordate durante il primo modulo.

Il corso è a numero chiuso per un massimo di 25 adesioni

DOCENTE: Dr. Antonio Maone

PREZZO: 600,00 euro + iva (euro 732,00) rateizzabili da 2 a 4 rate (giugno, luglio, agosto, settembre). Le adesioni saranno considerate confermate solo al momento dell'avvenuto pagamento della prima rata da effettuare entro 21/06/2024.

ECM: Per chi ne fa richiesta sono previsti almeno 20 ECM pagando una quota extra aggiuntiva per gli Oneri Ministeriali. Il costo degli Oneri Ministeriali è di circa 1000,00, pertanto il costo varia in base al numero degli iscritti che ne faranno richiesta (sarà un importo compreso da 50 € a 100 € secondo il numero degli iscritti).

REQUISITI DI AMMISSIONE E MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Il percorso è riservato a medici, biologi, dietisti, farmacisti, naturopati, laureati in Scienze Motorie, allievi ed agli ex allievi del Corso di Nutrizione Sportiva SANIS, altri professionisti del benessere della sfera non sanitaria.

Per iscriversi è necessario inviare modulo di iscrizione allegato che dovrà pervenire per via mail: dr.maone@antoniomaone.it all'attenzione del Responsabile del corso Dr. Antonio Maone, insieme ad un breve curriculum e una breve motivazione sul perché si intende partecipare.

Il numero di posti è limitato in modo da poter lavorare sia in gruppo che a livello individuale su ognuno dei partecipanti. Le adesioni verranno accettate fino ad esaurimento dei posti e saranno considerate confermate solo al momento dell'avvenuto pagamento della prima rata.

N.B: Ad eccezione dell'attestazione ECM (per i professionisti sanitari che ne faranno richiesta), questo corso non rilascia nessuna qualifica o abilitazione che autorizzi ad operare in attività lavorative di cui non si dispongono i titoli riconosciuti dalla legge.

INFO E CONTATTI

Info e iscrizioni: Dr. Antonio Maone – dr.maone@antoniomaone.it

cell. +39 3356921848

CHI SONO

Medico specialista in Medicina dello Sport, Mental Coach, Docente Responsabile della Scuola Sanis di Nutrizione e Integrazione Sportiva della sede di Firenze.

Durante la mia formazione medica ho collaborato con importanti Istituti di Ricerca (Istituto di Scienze dello Sport C.O.N.I. - Roma, Sez. Medica F.I.G.C. Centro Tecnico Federale di Coverciano – Firenze), dedicandomi in particolare alla Valutazione Funzionale degli atleti d'élite, ed alle attività motorie in età evolutiva.

Ex docente I.S.E.F. ex docente alle Lauree Specialistiche in Scienze Motorie a Firenze.

Per oltre 25 anni sono stato responsabile di branca di diversi istituti di Medicina dello Sport sul territorio di Firenze, e per 7 anni Direttore Sanitario di una Struttura Polispecialistica complessa accreditata con il SSN.

Ho conseguito un Master in Scienza della Performance, Comunicazione e Coaching Strategico presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo - Dir. Giorgio Nardone.

Attualmente mi dedico alla formazione ed a seguire atleti, professionisti e manager interessati ad elevare il proprio livello di benessere fisico e mentale.

Sono un appassionato divulgatore di strategie nutrizionali e mentali per il benessere del corpo e della mente, ho pubblicato 3 libri:

Crescere con lo

Sport (Alea Edizioni), Bambini in Movimento (Sonda Edizioni), il Wellness Molecolare (Amazon).

Sposato con 2 figli, vivo a Firenze.

www.antonioamaone.it

MODULO DI ISCRIZIONE

CORSO DI COMUNICAZIONE, NUTRIZIONE E LONGEVITA' STRATEGICA
1° ED. 2024

A) DATI PERSONALI

Nome e Cognome:

Luogo e Data di nascita:
.....

Residente in Via/P.zza:N°:

C.A.P: Città:

.....Stato.....

Tel:Cell. :

E-mail: PEC:.....

Laureato / Diplomato in:

.....

C.F.:

B) DATI INTESTAZIONE FATTURA (obbligatoria per tutti gli iscritti)

Ragione sociale:

Indirizzo sede legale: N°:.....

C.A.P: Città:Stato:.....

Tel:Fax:

Partita IVA e/o Cod. fiscale:

Codice Destinatario.....

Mail per invio fattura.....

C) OGGETTO DEL CONTRATTO, CORRISPETTIVO E MODALITA' DI PAGAMENTO

L'oggetto del contratto è rappresentato dal diritto del partecipante a partecipare al
Corso COMUNICAZIONE, NUTRIZIONE E LONGEVITA' STRATEGICA

CONDIZIONI GENERALI CHE REGOLANO L'ISCRIZIONE E LA PARTECIPAZIONE

1. INDIRIZZO SEDE : L'indirizzo della sede di svolgimento del corso è presso Social
Hub Florence viale Lavagnini 70-72 Firenze.

2. PERFEZIONAMENTO DELL'ISCRIZIONE L'iscrizione si intende perfezionata dopo il ricevimento del seguente modulo di iscrizione debitamente compilato e sottoscritto, e la conseguente ricezione da parte dell'iscrivendo della relativa accettazione all'indirizzo mail dr.maone@antoniomaone.it con l'avvenuta prova del versamento della prima rata (se non dell'intero costo), che vale quale convalida dell'iscrizione.

Allo scopo di garantire la qualità delle attività di formazione, le iscrizioni al corso sono a numero chiuso. La data di arrivo della richiesta d'iscrizione, completa in ogni sua parte e debitamente sottoscritta, determinerà la priorità dell'iscrizione stessa.

3. QUOTA DI PARTECIPAZIONE La quota di partecipazione ammonta a:

Corso Comunicazione e Longevità strategica 600,00 Euro + iva (euro 732,00)

Costo ECM 20 Previsti per chi ne fa richiesta: (da 50,00 a massimo 100,00 + IVA secondo il numero delle richieste)

MODALITÀ DI PAGAMENTO DEL CORSO

Il Corso è da saldare o in 2 rate o massimo 4 rate.

La prima rata andrà pagata entro e non oltre 3 giorni dal ricevimento dell'accettazione di Conferma di iscrizione al corso, e le successive saranno corrisposte a scelta del partecipante in una unica soluzione di pagamento oppure attraverso 3 rate mensili (IL SALDO DOVRA' PERVENIRE ENTRO E NON OLTRE L'INIZIO DELLA PRIMA LEZIONE DEL CORSO.)

SELEZIONARE MODALITA' DI PAGAMENTO:

ENTRO 21/06/2024 UNICA SOLUZIONE EURO 732,00

DUE RATE: EURO 366,00

1° RATA: EURO 366,00 COME CONVALIDA ISCRIZIONE ENTRO 21/06/2024

2° RATA: EURO 366,00 Indicare la data del saldo ENTRO

QUATTRO RATE: EURO 183,00

1° RATA: EURO 183,00 COME CONVALIDA ISCRIZIONE ENTRO 21/06/2024

2° RATA: EURO 183,00 ENTRO 21/07/2024

3° RATA: EURO 183,00 ENTRO 21/08/2024

4° RATA: EURO 183,00 ENTRO 21/09/2024.

PER RICHIESTA ECM

Il costo sarà comunicato entro la data di inizio del corso, sarà compreso in un range tra 50-100 € + iva per il pagamento delle tasse ministeriali, in base al numero delle persone che ne faranno richiesta

5° RATA: EURO 65,00 per ECM Indicare la data della rata

4. MODALITÀ DI PAGAMENTO

Tutti i pagamenti dovranno essere pagati mediante Bonifico bancario a favore: Dr. Antonio Maone

IT 49X0100502803000000007646 BNP PARIBAS

Specificando Nome, Cognome, rata del corso

5. MODIFICHE DEL PROGRAMMA

Il Dr. Antonio Maone per ragioni organizzative e/o a proprio insindacabile giudizio, si riserva di annullare o rinviare la data d'inizio del Corso, dandone comunicazione entro il quinto giorno (solare) precedente la data d'inizio alla casella di posta elettronica che l'iscritto, sotto la propria responsabilità ha indicato nel presente modello contrattuale.

In caso di annullamento le quote d'iscrizione pervenute saranno rimborsate entro 60 giorni dalla richiesta scritta dell'interessato, con esclusione di qualsivoglia ulteriore onere o obbligo a carico del Dr. Antonio Maone compresi gli interessi legali sulle somme da restituire. E' altresì facoltà del Dr. Antonio Maone modificare i calendari e gli orari delle sessioni per causa di forza maggiore sopravvenuta.

6. IMPOSSIBILITÀ A PARTECIPARE

Per gli iscritti persone fisiche che alla data d'inizio Corso, si trovassero nell'impossibilità di partecipare anche per legittimo impedimento o per causa di forza maggiore, sarà possibile trasferire l'iscrizione all'edizione successiva della stessa iniziativa - se prevista - o ad altro evento formativo organizzato dal Dr. Antonio Maone. In ogni caso viene espressamente escluso il diritto a reclamare eventuali rimborsi, anche parziali.

7. RECESSO

E' però possibile rinunciare all'iscrizione entro 15 giorni prima della data d'inizio del corso, comunicando la decisione del recesso via e-mail. In caso di disdetta eseguita nei termini sopra indicati, la somma versata dal partecipante verrà interamente restituita, senza interessi ed entro 60 giorni. Qualora la comunicazione di recesso pervenga oltre il termine sopra indicato e fino al giorno precedente l'avvio del corso, il partecipante potrà recedere pagando il 50% della quota di partecipazione. Qualora il recesso venga comunicato oltre i termini predetti, ovvero si manifesti per fatti concludenti mediante la mancata presenza al corso, sarà comunque dovuta l'intera quota di partecipazione.

8. INTERESSI

In relazione al fatto che il Dr. Antonio Maone esegue in favore dei suoi discenti una fornitura di servizi nell'ambito di un rapporto commerciale, in caso di ritardo di pagamento del dovuto alle singole scadenze e fino al saldo, verranno applicati gli interessi moratori previsti dal D.Lgs. 231/2002.

9. RESPONSABILITA' DEI PARTECIPANTI:

Il partecipante al corso è personalmente responsabile per i danni eventualmente arrecati alla struttura, alle aule, ai supporti didattici, alle attrezzature e a quant'altro presente nei locali del corso. Il partecipante è inoltre tenuto a rispettare la normativa interna (firma registri e regolamenti interni).

10. CONTROVERSIE

Per ogni controversia sarà territorialmente competente in via esclusiva il Foro di Firenze.

11. PUBBLICAZIONI

Il Dr. Antonio Maone viene autorizzato all'utilizzo ed alla pubblicazione delle foto e delle immagini che ritraggono il partecipante durante l'attività didattica, anche per fini pubblicitari: a titolo di esempio: pubblicazione sul sito aziendale, realizzazione di brochure e/o DVD per la promozione degli eventi e materiale di divulgazione professionale. Il partecipante dichiara di non aver nulla a pretendere in ragione di quanto sopra indicato e rinuncia irrevocabilmente ad ogni diritto, azione o pretesa in relazione al pagamento di corrispettivi o indennità di sorta in ragione di quanto sopra indicato.

12. GARANZIA E PRIVACY

Le informazioni raccolte saranno inserite nella nostra banca dati e utilizzate per l'invio gratuito di documentazione sui corsi tenuti dal Dr. Antonio Maone. ai sensi della D.L.196 del 30.06.2003 (e succ. modificazioni).

Qualora non si desideri ricevere ulteriori comunicazioni barrare la casella riportata qui accanto () Il Titolare del trattamento dati è Antonio Maone, che procede al trattamento nel rispetto della normativa in materia di tutela della privacy.

Si consente la divulgazione del mio numero telefonico o indirizzo email agli altri partecipanti del corso; (qualora non lo si desideri, barrare la casella ()).

Data Firma (con timbro se Azienda)

Per specifica approvazione delle clausole A,B,C, ~~1,2, 3,4,5,6,7,8,9,10,11,12~~ (art. 1341 C.C.) delle "Condizioni Generali".

Data e Firma (con timbro se Azienda):

Data e Firma per accettazione Dr. Antonio Maone.....