

COMUNICAZIONE, NUTRIZIONE E LONGEVITA' STRATEGICA PER I PROFESSIONISTI DEL BENESSERE

L'UNICO PERCORSO ESPERIENZIALE IN "ADDESTRAMENTO" FATTO DA ANTONIO MAONE

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 neuro-metaboliche e comportamentali (Modulo 3)**, per la costruzione di un **nuovo modello di "Longevità Strategica"** in grado di **migliorare le performance in chiave di salute, efficienza e bellezza.**

Antonio Maone

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: 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.
- Nella mente di un performer: determinazione resiliente e incoscienza educata.
- Sistema Percettivo-reattivo, mente antica, mente moderna.
- La Gestione emozionale: istruzioni per l'uso: paura, rabbia, piacere, dolore.
- 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 CON IL WELLNESS MOLECOLARE

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"**.

E' un modello 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. **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."**

- 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.
- Salute e Malattia: una nuova "Vision" per diventare Performer della propria salute
- Modulare con lo stile di vita lo stress ossidativo, infiammaging, equilibrio ormonale per prevenire e/o gestire le malattie croniche.
- Protocolli Nutraceutici per una Longevità Strategica:

DATE E LUOGO

Modulo I: 21 settembre 2024 ore 10.30 - 13.00 (pausa pranzo 13.00 - 14.00) 14.00 – 16.00

Modulo II: 19 ottobre 2024 ore 10.30 - 13.00 (pausa pranzo 13.00 - 14.00) 14.00 – 16.00

Modulo III: 16 novembre 2024 ore 10.30 - 13.00 (pausa pranzo 13.00 - 14.00) 14.00 – 16.00

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

In pausa pranzo possibilità di pranzare presso Social Hub Florence

DOCENTE: Dr. Antonio Maone

PREZZO: 170,00 euro per ogni modulo

ISCRIZIONI

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

Seguirà comunicazione di conferma da parte del Dr. Maone, quindi le adesioni saranno accettate solo al momento dell'avvenuto pagamento.

Il numero di posti è limitato in modo da poter lavorare sia in gruppo che a livello individuale su ognuno dei partecipanti.

N.B: 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