

SUPSI

Mental visual training: tecniche per il cambiamento

Modulo breve

Presentazione

Ognuno di noi possiede al proprio interno tutte le risorse necessarie per far fronte alle sfide della vita sia quotidiana che professionale e sono molte più di quelle che pensiamo di possedere.

Allenare la mente per riscoprire queste risorse interiori e per utilizzarle nel modo più efficace ed efficiente, può migliorare la nostra capacità di riconoscere e gestire le emozioni, superare le difficoltà, individuando sintesi originali e nuove modalità per affrontare le sfide evolutive.

Le tecniche di ipnosi e l'autoipnosi consentono di accedere ad uno stato modificato di coscienza utile ad entrare in contatto con il proprio mondo interno.

Descrizione

Mental training e tecniche di ipnosi e autoipnosi come metodi e strumenti pratici per allenare la mente, stimolare le risorse interiori, attuare cambiamenti, gestire le proprie emozioni, superare le difficoltà ed essere pronti ad affrontare le sfide professionali.

Obiettivi

L'obiettivo principale del corso è presentare e far sperimentare ai partecipanti tecniche di mental training, basate sulla visualizzazione, l'ipnosi e l'autoipnosi e strumenti basati sulla comunicazione interiore tramite immagini per riconoscere le proprie emozioni, imparare a gestirle, individuare i propri obiettivi e le strategie per raggiungerli, migliorare le proprie performance e attuare un cambiamento profondo che parte da dentro di noi.

Frequenza

L'accesso alla certificazione di fine modulo e il rilascio dell'attestato di partecipazione, sono entrambi subordinati a una frequenza pari ad almeno l' 80% delle ore di lezione previste.

Destinatari

Imprenditori, liberi professionisti, dirigenti, quadri e responsabili di settore di aziende industriali e di servizi, pubbliche e private, collaboratori con responsabilità gestionali, capi progetto.

Requisiti

Nessun requisito.

Certificato

Attestato di frequenza

Crediti di studio

1 ECTS valido per i seguenti percorsi formativi:

- Certificate of Advanced Studies (CAS) in Empowering Skills
- Diploma of Advanced Studies (DAS) in Professional Development Journey

Crediti di studio ECTS

1 ECTS

Programma

1. L'evoluzione delle tecniche di induzione ipnotica

- Cosa è l'ipnosi?
- Le ere dell'ipnosi classica
- L'ipnosi di Milton Erickson

2. Un modello classico di induzione ipnotica

- Pre-induzione
- Induzione

3. La comunicazione interiore

- Immagini mentali e metafore
- Metafore e simboli
- Metafore e creatività

4. Autoipnosi

- Obiettivi e utilizzo
- Come eseguire l'autoipnosi
- Principali tecniche di autoipnosi

5. Mental visual training

- Tecniche di utilizzo
- Applicazioni pratiche
 - o Training e performance ottimale (anche fisica e sportiva)
 - o Motivazione e ri-motivazione
 - o Ottimizzazione risorse
 - o Aumento concentrazione
 - o Fiducia e autostima
 - o Modifica della percezione di Sé
 - o Gestione ansia e stress
 - o Gestione emozioni
 - o Miglioramento delle abilità comunicative e gestionali
 - o Apprendimento di nuovi stili di lavoro
 - o Aumento capacità mnemoniche
 - o Modifica della percezione della realtà

Durata

12 ore-lezione suddivise in 3 mezze giornate

Responsabile/i

Eliana Stefanoni, Formazione continua Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale SUPSI, area Economia aziendale

Relatore/i

Marco Besana, Psicologo, Psicoterapeuta, Specializzato in Psicoterapia Ipnologica Ericksoniana opera da 20 anni come consulente aziendale nei settori della Psicologia del lavoro e della Psicologia del marketing e della comunicazione. Effettua interventi di coaching e di mental training basati sul metodo originale del Mental Visual Coaching.

Date

1,7 e 14 giugno 2021

Orari

13.30-17.00

Luogo

SUPSI, Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale
Stabile Suglio, CH-6928 Manno

Costo

CHF 1'100.-

La quota comprende il rilascio dell'attestato e la documentazione didattica.

Il pagamento dovrà essere effettuato online, tramite uno dei seguenti metodi: VISA, Mastercard, Postfinance o Twint. Il partecipante riceverà un'email prima dell'inizio del corso con un link per provvedere al bonifico online.

Osservazioni

Il numero dei partecipanti è limitato a 15

Informazioni

SUPSI, Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale
Stabile Suglio, Via Cantonale 18
CH-6928 Manno
T +41 (0)58 666 61 23
F +41 (0)58 666 61 21
deass.economia.fc@supsi.ch
www.supsi.ch/fc

Informazioni tecniche

eliana.stefanoni@supsi.ch

Termine d'iscrizione

Entro il 26 maggio 2021

Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/30544>

Condizioni generali

Iscrizioni e ammissione

Per partecipare a un corso l'iscrizione è obbligatoria e vincolante per il partecipante. L'ammissione ai corsi di lunga durata è tuttavia subordinata alla verifica dei requisiti richiesti dal percorso formativo. Per garantire un buon livello qualitativo, SUPSI può fissare un numero minimo e massimo di partecipanti.

Quota d'iscrizione

Se il corso è a pagamento, la quota di iscrizione è da versare sul conto bancario della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI):
- Dalla Svizzera, prima dell'inizio del corso, tramite la polizza che verrà inviata con la conferma di iscrizione
- Dall'estero, dopo la conferma d'iscrizione, con bonifico bancario intestato a SUPSI presso la Banca dello Stato del Cantone Ticino, CH-6501 Bellinzona
IBAN CH05 0076 4190 8678 C000C
Swift Code BIC: BSCTCH 22
Clearing 764
Causale: Titolo del corso

Obbligo di pagamento della quota di iscrizione

Il pagamento della quota di iscrizione è da effettuarsi entro 30 giorni dalla data della fattura. La conferma di

iscrizione e la fattura sono trasmesse al partecipante dopo il termine di iscrizione al corso. In casi particolari è possibile richiedere una rateazione della quota d'iscrizione; la richiesta scritta va inoltrata alla segreteria competente entro il termine di iscrizione. Verso la SUPSI il debitore del pagamento della quota è il partecipante, che attraverso l'iscrizione al corso, riconosce espressamente il proprio debito ai sensi della LEF, nonché l'obbligo di pagamento e si impegna al versamento dell'importo dovuto. Se la formazione è finanziata dal datore di lavoro o da un terzo, il partecipante rimane comunque debitore verso la SUPSI fino ad effettivo pagamento della quota da parte del datore di lavoro o del terzo indicato. Al riguardo il partecipante si impegna e si obbliga verso la SUPSI ad assumere il pagamento della quota di iscrizione, nel caso in cui il datore di lavoro o il terzo indicato, non dovesse corrispondere l'importo dovuto. Le disposizioni relative all'obbligo di pagamento non si applicano se i corsi non prevedono il versamento di una tassa.

Annullamenti e rinunce

Nel caso in cui il numero di partecipanti fosse

insufficiente o per altri motivi, SUPSI si riserva il diritto di annullare il corso. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e, se avranno già versato la quota di iscrizione, saranno integralmente rimborsati. Qualora sia il partecipante a rinunciare, quest'ultimo è tenuto al versamento del 50% della quota di iscrizione se notifica l'annullamento:
- nei 7 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione breve (0-9 ECTS)
- nei 21 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione lunga (10-60 ECTS)
Casi particolari possono essere analizzati e decisi con la direzione di dipartimento. In caso di rinunce notificate successivamente ai termini di cui sopra, il partecipante non avrà diritto al rimborso e l'intera quota di iscrizione diverrà immediatamente esigibile. Sono fatte salve eventuali deroghe previste nei regolamenti di ogni singolo corso, alle quali si fa espressamente richiamo. Chi fosse impossibilitato a partecipare può proporre un'altra persona previa comunicazione a SUPSI e accettazione da parte del responsabile del corso. In caso di rinuncia al corso per malattia o infortunio del partecipante, la fattura

inerente la quota di iscrizione potrà essere annullata, a condizione che sia presentato un certificato medico.

Modifiche

SUPSI si riserva il diritto di modificare il programma, la quota di iscrizione e il luogo dei corsi a seconda delle necessità organizzative.

Copertura assicurativa infortuni

I partecipanti non sono assicurati da SUPSI.

Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

Foro competente

Per eventuali controversie il foro competente è Lugano, che è pure il foro esecutivo ai sensi della LEF (Legge federale sulla esecuzione e sul fallimento). Il diritto applicabile è quello svizzero.