

## SUPSI

# Mental visual training: tecniche per il cambiamento

Ipnosi, autoipnosi e mental training come metodi e strumenti pratici per allenare la mente, stimolare le risorse interiori per attuare un cambiamento.

### Modulo breve

#### Presentazione

Ipnosi, autoipnosi e mental training come metodi e strumenti pratici per allenare la mente, stimolare le risorse interiori per attuare un cambiamento, per gestire le proprie emozioni, per superare le difficoltà e per essere sempre pronti ad affrontare le sfide professionali.

L'ipnosi e l'autoipnosi consentono di accedere ad uno stato modificato di coscienza in cui entrare in contatto con il proprio mondo interno. Possediamo dentro di noi tutte le risorse necessarie per far fronte alle sfide della vita quotidiana e della nostra attività professionale e sono molte di 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.

#### Obiettivi

L'obiettivo principale del corso è di fornire 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

La certificazione e il conseguente ottenimento dei relativi crediti di studio ECTS è facoltativa per chi si iscrive esclusivamente al singolo modulo, mentre è obbligatoria per chi è iscritto al percorso CAS Empowering Skills o al DAS Professional Development Journey.

#### Crediti di studio ECTS

1 ECTS

## Programma

Introduzione e teoria

- Cosa è e perché è importante il mental training
- Il mental training per accelerare i risultati ma non solo
- Il programma di mental training
- Modificare le risposte e automatizzare i processi
- Ambiti di utilizzo e intervento del mental training
- Principali tecniche utilizzate per il mental training (PNL, Tecniche cognitive, Imagery, Ipnosi, Autoipnosi)

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
- Innescare il cambiamento
- Identificare gli obiettivi
- Il processo di VMT
- Tecniche terapeutiche da utilizzare una volta in autoipnosi all'interno del processo di VMT
- Immagini terapeutiche
- Creare e utilizzare immagini terapeutiche
- 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 Sè
  - 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

6. esercitazioni pratiche durante tutte le giornate di corso per rendere i partecipanti in grado di padroneggiare e utilizzare con successo il VMT

## Durata

12 ore-lezione organizzate in 3 mezze giornate da 3,5 ore ciascuna con cadenza settimanale (corso da effettuarsi in presenza)

## Met. valutazione

Il modulo prevede una certificazione finale consistente in un elaborato in cui viene richiesto, secondo le modalità indicate dal docente, l'applicazione o la riflessione critica rispetto a quanto appreso durante le ore di lezione.

## 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 Ipnocica Ericksoniana opera da 20 anni come consulente aziendale nei settori della Psicologia del lavoro e della Psicologia del marketing e della comunicazione. Socio fondatore della società HuMaps Sagl operante nel settore HR, si occupa di interventi di ricerca in Azienda, dall'indagine di clima all'analisi dei bisogni, dal Welfare alla Cultura Aziendale, di customer insight research.

Svolge inoltre attività di ricerca finalizzata alla creazione di test psicologici in campo HR.

Effettua interventi di coaching e di mental training basati sul metodo originale del Mental Visual Coaching.

## Date

13, 20, 27 giugno 2022

## Orari

13.30-17.00

## Luogo

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

## Costo

CHF 1'150.-

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

## Osservazioni

Il numero dei partecipanti è limitato a 15.

## Contatti

eliana.stefanoni@supsi.ch

## 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

## Termine d'iscrizione

30 maggio 2022

## Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/34316>