Oggetto: MASTER DI ALTA FORMAZIONE PROFESSIONALE IN MENTAL COACHING

Salerno Formazione, società operante nel settore della didattica della formazione professionale certificata secondo le normative UNI ISO 21001:2019 + UNI EN ISO 9001:2015 settore EA 37 per la progettazione ed erogazione di servizi formativi in ambito professionale e Polo di Studio Universitario di Salerno dell' Università Telematica eCampus, organizza il **MASTER IN MENTAL COACHING.**

Il Master di Alta Formazione Professionale in Mental Coaching è un percorso formativo avanzato progettato per sviluppare conoscenze, competenze e strumenti operativi nell'ambito del mental coaching, con particolare attenzione alla crescita personale, al potenziamento delle risorse individuali, alla gestione delle emozioni e al miglioramento delle prestazioni in ambito personale, sportivo e professionale. Il percorso nasce dall'esigenza di formare figure capaci di accompagnare individui e gruppi in processi strutturati di consapevolezza, definizione degli obiettivi, cambiamento e sviluppo del potenziale, attraverso metodologie orientate all'azione, alla responsabilità personale e al raggiungimento di risultati concreti.

Il mental coaching rappresenta un approccio che pone al centro la persona, le sue risorse, le sue aspirazioni e la capacità di individuare strategie efficaci per affrontare le sfide della vita quotidiana e professionale. In tale prospettiva, il Master intende fornire ai partecipanti una preparazione articolata che consenta di comprendere i principali meccanismi cognitivi, emotivi e comportamentali che influenzano le decisioni, la motivazione, la comunicazione e la performance. Particolare rilievo viene attribuito allo sviluppo dell'autoconsapevolezza, alla gestione del dialogo interiore, alla capacità di riconoscere convinzioni limitanti e alla costruzione di abitudini funzionali al raggiungimento degli obiettivi personali e professionali.

L'impianto didattico integra contributi provenienti dalla psicologia applicata, dalle neuroscienze, dalla comunicazione efficace, dalle teorie della motivazione e dalle metodologie contemporanee di coaching. Questi ambiti vengono affrontati con un orientamento pratico e applicativo, affinché i partecipanti possano acquisire non soltanto conoscenze teoriche, ma anche capacità di utilizzare strumenti e tecniche in contesti reali o simulati. L'attenzione alla dimensione scientifica dei contenuti permette di distinguere le metodologie fondate su conoscenze attendibili dalle interpretazioni semplificate del funzionamento della mente, favorendo un approccio professionale consapevole, responsabile e rispettoso delle caratteristiche individuali.

Il Master si articola in dodici moduli didattici, ciascuno suddiviso in cinque sottomoduli, per un totale di sessanta unità formative. Il programma prende avvio dai fondamenti del mental coaching e dalla psicologia applicata, per approfondire successivamente le neuroscienze, i processi cognitivi, la comunicazione interpersonale e l'intelligenza emotiva. Prosegue con lo studio delle tecniche di definizione degli obiettivi, della pianificazione strategica, della motivazione, dell'autostima e dell'autoefficacia, offrendo ai partecipanti strumenti per comprendere come le persone possano trasformare aspirazioni generiche in progetti concreti, misurabili e sostenibili nel tempo.

Una parte significativa del percorso è dedicata alla gestione delle emozioni, dello stress e delle situazioni di pressione, nonché allo sviluppo della resilienza e della flessibilità mentale. Attraverso esercitazioni, casi di studio e attività esperienziali, i partecipanti vengono guidati nell'esplorazione delle dinamiche che possono ostacolare il raggiungimento degli obiettivi, come la procrastinazione, le convinzioni limitanti, la paura dell'errore e la difficoltà nel mantenere la continuità dell'azione. Vengono inoltre approfondite tecniche di visualizzazione, concentrazione, consapevolezza e dialogo interiore, da utilizzare in modo appropriato rispetto alle esigenze e agli obiettivi delle persone accompagnate.

Il percorso dedica particolare attenzione al performance coaching, inteso come applicazione delle metodologie di coaching al miglioramento della prestazione e alla gestione delle sfide. Le competenze acquisite possono trovare applicazione nello sport, nella formazione, nell'ambiente lavorativo, nella leadership e nei processi di sviluppo dei team. I partecipanti apprendono a individuare obiettivi di performance, costruire

piani d'azione, sostenere la motivazione, favorire la concentrazione e accompagnare la riflessione sugli errori e sui risultati ottenuti. Nell'ambito organizzativo, vengono inoltre affrontati temi quali la comunicazione nei gruppi, la gestione dei conflitti, la collaborazione, la responsabilità individuale e lo sviluppo delle capacità di leadership.

Un elemento centrale del Master è rappresentato dall'acquisizione di competenze metodologiche e relazionali per la conduzione delle sessioni di coaching. I partecipanti imparano a strutturare un incontro professionale, definire un accordo di lavoro, utilizzare l'ascolto attivo, formulare domande efficaci, facilitare l'individuazione di nuove prospettive e accompagnare il cliente nella costruzione di un piano d'azione. Modelli strutturati, come il metodo GROW, vengono presentati insieme a strumenti operativi quali la ruota della vita, il diario di bordo, le schede di autovalutazione e le tecniche di monitoraggio dei progressi. Le attività di role-playing, le simulazioni individuali e di gruppo e il confronto guidato consentono di sperimentare le metodologie apprese, sviluppando progressivamente sicurezza, capacità di osservazione e consapevolezza del proprio stile professionale.

Il Master attribuisce inoltre grande importanza alla dimensione etica della professione. La preparazione del mental coach non riguarda esclusivamente l'acquisizione di tecniche, ma comprende anche la capacità di rispettare l'autonomia della persona, tutelare la riservatezza, gestire correttamente le informazioni e riconoscere i limiti del proprio intervento. I partecipanti vengono sensibilizzati alla necessità di operare entro le proprie competenze, distinguendo il coaching dagli interventi di natura psicologica, psicoterapeutica o sanitaria. Quando emergono problematiche che richiedono competenze specialistiche, il professionista deve saper riconoscere l'opportunità di indirizzare la persona verso figure qualificate, nel rispetto della sua sicurezza e del suo benessere.

Dal punto di vista metodologico, il percorso formativo combina lezioni teoriche, studio individuale, laboratori pratici, analisi di casi, esercitazioni guidate e simulazioni di sessioni professionali. Tale impostazione favorisce un apprendimento progressivo, nel quale la conoscenza viene costantemente collegata all'esperienza e alla riflessione critica. La valutazione delle competenze può comprendere test intermedi, attività applicative, osservazione delle simulazioni e realizzazione di un project work conclusivo, attraverso il quale ogni partecipante è chiamato a progettare e presentare un percorso di coaching coerente con gli obiettivi individuati, le metodologie utilizzate e i principi etici di riferimento.

Al termine del percorso, l'obiettivo formativo è consentire ai partecipanti di disporre di una preparazione strutturata per progettare e condurre interventi di coaching orientati alla crescita personale, allo sviluppo delle competenze, alla motivazione e al miglioramento della performance, nel rispetto dei confini professionali applicabili. Le competenze sviluppate possono costituire una base per operare in contesti di coaching individuale, formazione, sport, sviluppo delle risorse umane e accompagnamento dei team, in funzione della preparazione pregressa, dell'esperienza maturata e degli eventuali requisiti richiesti nei diversi ambiti.

Il Master di Alta Formazione Professionale in Mental Coaching si propone, in definitiva, come un'esperienza di apprendimento orientata alla crescita personale e alla preparazione professionale, nella quale conoscenza, pratica, consapevolezza ed etica concorrono alla formazione di una figura capace di sostenere processi di cambiamento e sviluppo. Il suo valore risiede nell'integrazione tra basi teoriche, strumenti applicativi e allenamento delle competenze relazionali, con l'obiettivo di promuovere un modo di lavorare fondato sull'ascolto, sulla valorizzazione delle risorse individuali, sulla chiarezza degli obiettivi e sulla responsabilità condivisa nel percorso verso risultati significativi e sostenibili.

DURATA E FREQUENZA: Il master avrà la durata complessiva di 4 mesi. Il master si svolgerà presso la sede della Salerno Formazione con frequenza settimanale per circa n. 3 ore lezione.

È POSSIBILE SEGUIRE LE LEZIONI, OLTRE CHE IN AULA, ANCHE IN MODALITÀ E-LEARNING – ONLINE.

È prevista solo una quota d'iscrizione di € 350,00 per il rilascio del DIPLOMA DI MASTER DI ALTA FORMAZIONE PROFESSIONALE IN MENTAL COACHING

DESTINATARI: Il master è a numero chiuso ed è rivolto a n. 16 persone in possesso di laurea triennale e/o specialistica.

PROGRAMMA DI STUDIO:

- **Modulo 1 — Fondamenti del Mental Coaching**

1.1 — Introduzione al mental coaching: definizione, principi, finalità e ambiti di applicazione.

1.2 — Evoluzione del coaching: origini, sviluppo storico e principali scuole di pensiero.

1.3 — Il ruolo del mental coach: responsabilità, competenze, funzioni e aree di intervento.

1.4 — Coaching, mentoring, counseling e psicoterapia: differenze, complementarità e confini professionali.

1.5 — Il processo di coaching: fasi, struttura degli incontri, contratto iniziale e valutazione dei risultati.

- **Modulo 2 — Psicologia applicata al Coaching**

2.1 — Principi di psicologia generale: cognizione, emozioni, comportamento e processi decisionali.

2.2 — Percezione e interpretazione della realtà: convinzioni, schemi mentali e filtri cognitivi.

2.3 — Personalità e differenze individuali: stili comportamentali, bisogni e caratteristiche personali.

2.4 — Apprendimento e cambiamento: abitudini, rinforzi, adattamento e consolidamento dei comportamenti.

2.5 — Autoconsapevolezza e metacognizione: riconoscimento dei propri processi mentali e riflessione consapevole.

- **Modulo 3 — Neuroscienze e Funzionamento della Mente**

3.1 — Basi di neuroscienze: organizzazione del sistema nervoso e principali funzioni cerebrali.

3.2 — Neuroplasticità e apprendimento: adattamento cerebrale, ripetizione e formazione delle abitudini.

3.3 — Attenzione e memoria: concentrazione, memoria di lavoro e strategie di apprendimento.

3.4 — Emozioni e processi decisionali: interazione tra emozioni, valutazione degli eventi e scelte.

3.5 — Stress e risposta fisiologica: attivazione, recupero, autoregolazione e prestazione.

- **Modulo 4 — Comunicazione Efficace e Intelligenza Relazionale**

4.1 — Comunicazione verbale e non verbale: linguaggio, tono della voce, postura e congruenza comunicativa.

4.2 — Ascolto attivo ed empatia: presenza, attenzione, riformulazione e comprensione del cliente.

4.3 — Domande potenti: domande aperte, esplorative, riflessive e orientate alle soluzioni.

4.4 — Intelligenza emotiva e relazionale: riconoscimento, comprensione e gestione delle emozioni nella relazione.

4.5 — Feedback e comunicazione assertiva: restituzioni costruttive, gestione dei conflitti e comunicazione dei limiti.

- **Modulo 5 — Obiettivi, Pianificazione e Orientamento ai Risultati**

5.1 — Definizione degli obiettivi: significato personale, priorità e criteri di efficacia.

5.2 — Metodo SMART: formulazione di obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, rilevanti e temporizzati.

5.3 — Pianificazione strategica: analisi delle risorse, individuazione delle tappe e definizione delle scadenze.

5.4 — Monitoraggio e indicatori di progresso: metriche, revisioni periodiche e valutazione dei risultati.

5.5 — Dalla pianificazione all'azione: responsabilità personale, gestione degli ostacoli e continuità operativa.

- **Modulo 6 — Motivazione, Autostima e Autoefficacia**

6.1 — Teorie della motivazione: bisogni, motivazione intrinseca ed estrinseca e orientamento agli obiettivi.

6.2 — Autostima e immagine di sé: percezione del valore personale e rapporto con i risultati.

6.3 — Autoefficacia e fiducia: convinzioni di competenza, esperienze di successo e progressione graduale.

6.4 — Procrastinazione e autosabotaggio: ostacoli comportamentali, evitamento e strategie di attivazione.

6.5 — Disciplina e costanza: routine, micro-obiettivi, monitoraggio e mantenimento delle abitudini.

- **Modulo 7 — Gestione delle Emozioni, Stress e Resilienza**

7.1 — Consapevolezza emotiva: identificazione, denominazione e comprensione delle emozioni.

7.2 — Regolazione emotiva: respirazione consapevole, pause strategiche e tecniche di centratura.

7.3 — Stress e gestione della pressione: fattori scatenanti, risorse personali e strategie di coping.

7.4 — Resilienza e adattabilità: gestione degli insuccessi, flessibilità e recupero dopo le difficoltà.

7.5 — Mindfulness applicata al coaching: presenza mentale, attenzione al momento presente e osservazione non giudicante.

- **Modulo 8 — Credenze Limitanti, Dialogo Interiore e Mentalità di Crescita**

8.1 — Credenze e convinzioni personali: origine, funzione e influenza sulle decisioni.

8.2 — Dialogo interiore: riconoscimento del linguaggio interno e delle interpretazioni automatiche.

8.3 — Mentalità fissa e mentalità di crescita: apprendimento dagli errori e sviluppo delle competenze.

8.4 — Ristrutturazione delle prospettive: verifica delle interpretazioni, ricerca di alternative e riformulazione costruttiva.

8.5 — Tecniche di visualizzazione: immaginazione guidata, anticipazione mentale e preparazione all'azione.

- **Modulo 9 — Performance Coaching e Preparazione Mentale**

9.1 — Fondamenti della performance: prestazione, competenze, condizioni ambientali e fattori mentali.

9.2 — Concentrazione e attenzione selettiva: gestione delle distrazioni e focalizzazione sulle priorità.

9.3 — Preparazione mentale alla prestazione: routine pre-performance, simulazione e pianificazione.

9.4 — Gestione dell'errore e della sconfitta: recupero attentivo, apprendimento e ripartenza.

9.5 — Flow e prestazione ottimale: condizioni favorevoli all'assorbimento nel compito e al coinvolgimento.

- **Modulo 10 — Coaching Professionale, Leadership e Team Coaching**

10.1 — Leadership e sviluppo personale: stili di leadership, consapevolezza e responsabilità.

10.2 — Team coaching: obiettivi condivisi, ruoli, fiducia e collaborazione.

10.3 — Comunicazione nei gruppi: ascolto, riunioni efficaci, feedback e allineamento.

10.4 — Conflitti e negoziazione: analisi delle divergenze, interessi e ricerca di soluzioni.

10.5 — Coaching in azienda: sviluppo delle competenze, performance lavorativa e accompagnamento al cambiamento organizzativo.

- **Modulo 11 — Metodologie, Strumenti e Pratica del Mental Coach**

11.1 — Struttura di una sessione individuale: apertura, esplorazione, obiettivo, piano d'azione e chiusura.

11.2 — Modelli di coaching: modello GROW, analisi della situazione attuale e definizione delle opzioni.

11.3 — Strumenti operativi: ruota della vita, bilancio delle risorse, diario di bordo e schede di autovalutazione.

11.4 — Simulazioni e role-playing: esercitazioni su casi realistici, gestione delle difficoltà e allenamento delle competenze.

11.5 — Supervisione e miglioramento professionale: osservazione delle sessioni, feedback, autovalutazione e sviluppo continuo.

- **Modulo 12 — Etica, Deontologia e Avvio della Professione**

12.1 — Etica professionale: integrità, rispetto della persona, responsabilità e gestione dei conflitti di interesse.

12.2 — Privacy e riservatezza: consenso informato, trattamento dei dati, documentazione e gestione delle informazioni.

12.3 — Limiti di competenza e invio ad altri professionisti: riconoscimento delle situazioni che richiedono supporto psicologico, sanitario o specialistico.

12.4 — Marketing e posizionamento professionale: individuazione del target, proposta di valore, comunicazione e networking.

Per ulteriori informazioni e/o per le iscrizioni, è possibile contattare dal lunedì al sabato dalle ore 9:00 alle 13:00 e dalle 16:00 alle 20:00 la segreteria studenti della Salerno Formazione ai seguenti recapiti telefonici 089.2097119 e/o 338.3304185 e/o WhatsApp: 392 677 3781.

SITO WEB: www.salernoformazione.com