



# PROGRAMMA “ARTIGIANO DELLA MENTE”

PERCORSO 2026

Artigiani della mente | [www.antoniobauleo.it](http://www.antoniobauleo.it)

A photograph of a stone wall with a table and chairs in front of it, overlaid with a dark gradient and a horizontal color bar. The color bar transitions from orange to purple. The word "STRUTTURA" is written in white capital letters across the center of the image.

# STRUTTURA

---

# Programma di formazione per Mental Coach

## Primo trimestre: Fondamenti

### Psicologia di base e comunicazione

- Introduzione alla psicologia generale e comportamentale.
- Concetti di base della comunicazione: verbale, non verbale e paraverbale.
- Ascolto attivo: strategie per migliorare la comprensione e l'empatia.
- Esercitazioni pratiche su scenari di comunicazione.

### Anatomia e neurofisiologia del cervello

- Strutture principali del cervello e le loro funzioni.
- Neuroplasticità e adattamenti cerebrali.
- Relazione tra cervello, corpo e comportamento umano.
- Approfondimento sull'importanza del sistema nervoso nel coaching.

### Biochimica e neurotrasmettitori

- Introduzione ai principali neurotrasmettitori (dopamina, serotonina, ossitocina, ecc.).
- Impatto della biochimica su emozioni e decisioni.
- Effetti dello stress, del sonno e dell'alimentazione sul cervello.
- Esercitazioni pratiche per identificare e gestire influenze biochimiche.

---

## Secondo trimestre : Applicazione delle basi

### Gestione delle emozioni e dello stress

- Dinamiche delle emozioni: comprensione e gestione.
- Strategie pratiche per la gestione dello stress.
- Tecniche di rilassamento e mindfulness.
- Simulazioni pratiche su gestione emotiva.

### Motivazione personale e leadership

- Fondamenti di leadership applicati al coaching.
- Modelli motivazionali per se stessi e per i clienti.
- Tecniche per ispirare e guidare verso obiettivi personali e professionali.
- Esercitazioni pratiche su percorsi di auto-motivazione.

## Principi di coaching e ascolto attivo avanzato

- Introduzione ai metodi di coaching basati sulle neuroscienze.
  - Approcci per identificare bisogni e obiettivi personali.
  - Tecniche avanzate di ascolto e problem-solving.
  - Roleplay pratici di sessioni di coaching iniziali.
- 

## Esame finale e attestato

- Revisione completa e approfondimento delle conoscenze.
  - Simulazione di sessioni complesse di coaching.
  - Valutazione pratica e teorica delle competenze.
  - Rilascio della Attestazione ufficiale.
- 

## Note

- **Durata:** 6 mesi, con focus settimanale su lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche. Monte ore 60 di formazione e 10 ore almeno di esperienza pratica iniziale di sessioni one to one di coaching e di gruppo.
- **Valutazione:** Superamento Test scritto e Orale per ogni trimestre e test finale ai 6 mesi. Propedeutico alla seconda parte formativa modulo 2 livello
- **Modalità:** Lezioni in aula (virtuale), workshop, studio autonomo e mentoring. Una lezione a settimana di 3 ore ciascuna.
- **Obiettivo:** Garantire solide fondamenta di base , di self coaching , e di come poi guidare i futuri Coachee in ambito life , business e sport, prima di procedere con la professione di Mental Coach