



TIPOLOGIA DELL'OFFERTA FORMATIVA

Formazione a distanza (FAD)

TITOLO DEL PROGRAMMA FORMATIVO

Master in Operatore per la Promozione della Salute e del Benessere

LUOGO DI EROGAZIONE

Il corso è erogato in modalità FAD, con lezioni videoregistrate e disponibili su piattaforma e-learning H24.

Il corso è fruibile su tutto il territorio nazionale, con disponibilità di un device (PC, Tablet, Smartphone) e rete internet.

PERIODO DI SVOLGIMENTO

01/01/2026 - 31/12/2026

DURATA STIMATA DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA

40 ore

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott. Massimiliano Stocchi, Psicologo-Psicoterapeuta, specialista in Psicologia della salute

DOCENTI

Dott.ssa Alessandra Di Toro, Psicologa clinica, Master in Neurospicosomatica, Psicosessuologa, Consulente ed. Educatrice Sessuale, Insegnante di Yoga, Istruttrice Mindfulness Psicosomatica, Mental Trainer, Operatrice Shiatsu, Operatrice Olistica, Master in Neuromarketing ed Economia Comportamentale

Dott. Francesco Maria Di Campli, Medico Chirurgo

Dott. Umberto Cantò, Laurea in Dietistica, Diploma ISEF, Diploma in Naturopath (ND), Master in Counseling and Coaching Skills, Master in Medicine Naturali, Perfezionamento Universitario in Posturologia e Osteopatia, Alta Formazione Universitaria in Lifestyle Trainer

TUTOR

No



OBIETTIVO FORMATIVO

AREA DEGLI OBIETTIVI FORMATIVI TECNICO-PROFESSIONALI: N.18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici

Il Master si pone l'obiettivo di offrire una comprensione approfondita del benessere psicofisico attraverso un approccio multidisciplinare che integra neuroscienze, psicologia, tecniche di meditazione, yoga, alimentazione e attività fisica.

Esplorare il significato evolutivo delle emozioni e il loro impatto sul comportamento umano, per migliorare la consapevolezza emotiva e la gestione delle relazioni.

Analizzare il ruolo delle mappe mentali nella costruzione della realtà soggettiva, evidenziando le loro potenzialità e i loro limiti nella gestione dello stress e nel processo decisionale.

Fornire strumenti pratici per riconoscere e gestire lo stress, promuovendo un equilibrio tra mente e corpo attraverso strategie di rilassamento, mindfulness e consapevolezza.

Sviluppare competenze di comunicazione consapevole, favorendo relazioni interpersonali più autentiche ed efficaci.

Accompagnare i partecipanti in un percorso di riappropriazione del proprio benessere, attraverso tecniche e strategie integrate per la salute e l'evoluzione personale.

Obiettivi specifici

- Approfondire il significato evolutivo delle emozioni primarie e il loro ruolo nell'adattamento e nella sopravvivenza.
- Esaminare la relazione tra situazioni, emozioni e comportamento, sviluppando una maggiore consapevolezza delle dinamiche interne che influenzano le risposte individuali.
- Studiare il funzionamento delle mappe mentali, comprendendone l'influenza sulla percezione della realtà e sulle decisioni quotidiane.
- Analizzare l'impatto dello stress sulla salute mentale e fisica, fornendo strategie efficaci per la sua gestione e riduzione.
- Sviluppare abilità di comunicazione consapevole per migliorare la qualità delle interazioni personali e professionali.
- Apprendere e praticare tecniche di meditazione e yoga per migliorare la concentrazione, la gestione delle emozioni e il rilassamento.
- Approfondire l'importanza dell'alimentazione e dell'attività fisica nella promozione del benessere, con strategie pratiche per l'integrazione di uno stile di vita sano.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Il corso è suddiviso in **3 Moduli**:

MODULO I – BENESSERE, EVOLUZIONE E CAMBIAMENTO

IGEACPS Srl, P.zza Duca D'Aosta, 28 Pescara

C.F./P.IVA 02158840682 - Iscrizione Camera di Commercio di Pescara: REA PE-158032 – Cap.Soc. 76.000€ I.V.

info@igeacps.it – 085 240 53 32 – 348 66 16 421 - Provider ECM id.6359

Certificazione UNI EN ISO 9001:2015 da Audit Service&Certification con numero 456Q



Il programma affronta il significato evolutivo delle emozioni e il loro legame con le situazioni e i comportamenti, analizzando il funzionamento delle mappe mentali e il loro impatto sulla percezione della realtà. Particolare attenzione viene data allo stress, considerato come un “nemico invisibile” che influenza il nostro benessere quando ci identifichiamo completamente con i nostri pensieri.

Un aspetto centrale del master è lo sviluppo della comunicazione consapevole, intesa non solo come strumento di interazione, ma come chiave per una trasformazione interiore autentica. Il percorso si conclude con il processo di riappropriazione del benessere, guidando i partecipanti verso un approccio più consapevole e armonioso alla vita.

- Lezione 1 – BENESSERE, EMOZIONI E COMPORTAMENTO
- Lezione 2 – LE MAPPE MENTALI, LO STRESS E LA COMUNICAZIONE
- Lezione 3 – I 4 PASSI VERSO IL BENESSERE

MODULO II – ALIMENTAZIONE NATURALE NELLO SPORT

Il modulo si propone di fornire conoscenze approfondite sui principi dell'alimentazione naturale, sull'impatto ambientale delle scelte alimentari e sulle necessità nutrizionali legate all'attività sportiva. Attraverso dati scientifici aggiornati e consigli pratici, i partecipanti acquisiranno strumenti per migliorare il proprio stile alimentare in modo sano, sostenibile ed etico.

- Lezione 1 – ALIMENTAZIONE NATURALE E AMBIENTE
- Lezione 2 – ALIMENTAZIONE NATURALE E AMBIENTE
- Lezione 3 – ALIMENTAZIONE E SPORT

MODULO III – ARMONIA CORPO-MENTE: UN PERCORSO TRA MINDFULNESS, YOGA E BIOENERGETICA

Il modulo propone un percorso esperienziale che unisce la mindfulness psicosomatica, le tecniche di rilassamento, lo yoga e la bioenergetica per favorire il benessere psicofisico, la gestione dello stress e l'equilibrio emozionale. Le lezioni forniscono strumenti pratici per sviluppare una maggiore consapevolezza del corpo, sciogliere tensioni profonde e migliorare la qualità della vita attraverso un approccio integrato. L'obiettivo è quello di trasmettere conoscenze utili a:

- sviluppare la consapevolezza corporea ed emozionale attraverso la mindfulness psicosomatica;
- apprendere tecniche di rilassamento per ridurre stress e ansia;
- utilizzare il movimento e il respiro dello yoga per migliorare il benessere fisico e mentale;
- esplorare la bioenergetica per liberare blocchi emotivi e favorire un'energia vitale più armoniosa;
- integrare queste tecniche nella vita quotidiana per un equilibrio duraturo.
- Lezione 1 – MINDFULNESS PSICOSOMATICA E TECNICHE DI RILASSAMENTO
- Lezione 2 – YOGA E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA
- Lezione 3 – BIOENERGETICA E CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA



ACCREDITAMENTO

Generale: l'evento è accreditato per tutte le professioni sanitarie

NUMERO STIMATO DI PARTECIPANTI

30

CREDITI STIMATI

40

SPONSOR/ALTRE FORME DI FINANZIAMENTO

L'evento non è finanziato da sponsor, né gode di finanziamenti di altra natura