

**Fad asincrono attivo dal 01/01/2026 al 31/12/2026**  
**Programma del Corso: Diventare Coach – Programma 2**

**1. Il Mental Fitness spiegato in modo semplice (versione SMART)**

- a. Il Mental Fitness spiegato in modo SMART.
- b. Il modello del Mental Fitness HURACT.
- c. Il meccanismo del rinforzo positivo e negativo.
- d. Il P.L.A.N. - Benessere e consapevolezza, le dimensioni del Mental Fitness (versione SMART).
- **FREE PREVIEW**

**2. Il Mental Fitness spiegato in modo approfondito (versione FULL)**

- a. Il Mental Fitness spiegato in modo approfondito (FULL).
- b. Mental Fitness - Introduzione e assunti.
- c. Mental Fitness - Introduzione e assunti (ripetuto per approfondire).
- d. Learning Quiz: Introduzione e assunti.
- e. Il meccanismo del rinforzo positivo e negativo.
- f. Il P.L.A.N. - Benessere e consapevolezza (FULL).
- g. Learning Quiz: Il P.L.A.N.
- h. Mental Fitness Skills (FULL).
- i. Learning Quiz: Mental Fitness Skills.
- j. Il P.L.A.N. applicato alle organizzazioni.
- k. Introduzione agli esercizi con esempi pratici.
- l. Mental Fitness Q&A: Case Study (es. Generali Italia).

**3. Valuta il tuo Mental Fitness**

- a. Introduzione al questionario HURACT sul Mental Fitness (MFHQ).
- b. Valutazione personale con il Mental Fitness HURACT Questionnaire (MFHQ).

**4. Casi di studio: Applicazione del Mental Fitness in vari ambiti**

- a. Introduzione ai case study.
- b. Case Study #1: Resistenza al cambiamento.
- c. Case Study #2: Distress indotto dalla gerarchia.
- d. Case Study #3: Group Thinking.
- e. Case Study #4: Nikefobia (paura di vincere).
- f. Case Study #5: Sconfiggere la procrastinazione.

## **5. Allenare lo skill Awareness (consapevolezza)**

## **6. Allenare lo skill Integration (integrazione)**

- **a.** Introduzione allo skill Integration.
- **b.** Learning Quiz.
- **c.** Esercizio: Meditazione del guerriero (video-metafora e riflessione).
- **d.** Esercizio: Il gioco degli scacchi (video-metafora e riflessione).
- **e.** Esercizio: Desensibilizzazione sistematica NON clinica.
- **f.** Esercizio + Download: Mindfulness per le emozioni.

## **7. Casi di studio: Awareness e Integration**

- **a.** Applicazioni di Awareness e Integration in ambito lavorativo, sportivo e personale.
- **b-f.** Case Study #1-5 (come sopra).

## **8. Allenare lo skill Values & Strengths (valori e punti di forza)**

- **a.** Introduzione allo skill Values & Strengths.
- **b.** Learning Quiz.
- **c.** I valori: Una classificazione in 4 aree.
- **d.** Esercizi: Bull's Eye e Values Working Questionnaire (VWQ).
- **e.** Approfondimento: Valori, emozioni e felicità.
- **f.** Punti di forza: Classificazione della Positive Psychology.
- **g.** Esercizio + Download: Scopri i tuoi punti di forza con il questionario Values in Action.

## **9. Casi di studio: Values & Strengths**

- **a.** Applicazioni di Values & Strengths in vari ambiti.
- **b-f.** Case Study #1-5 (come sopra).

## **10. Allenare lo skill Goal (obiettivo)**

- **a.** Introduzione allo skill Goal.
- **b.** Learning Quiz.
- **c.** Esercizi: Mind Mapping, metodo SMART, Project Management.
- **d.** Tecnica del Primo (Piccolo) Passo.

## **11. Casi di studio: Goal**

- **a.** Applicazioni di Goal in vari ambiti.
- **b-f.** Case Study #1-5 (come sopra).

## **12. Allenare lo skill Flow (flusso)**

- a. Introduzione allo skill Flow.
- b. Learning Quiz.
- c. Esercizi: Trova la tua migliore esperienza Flow, Cerca le condizioni del Flow.

## **13. Casi di studio: Flow**

- a. Applicazioni di Flow in vari ambiti.
- b-f. Case Study #1-5 (come sopra).

## **14. Allenare lo skill Mindset (atteggiamento mentale)**

- a. Introduzione allo skill Mindset.
- b. Learning Quiz.
- c. Esercizio: Esplora la tua Mindset.

## **15. Casi di studio: Mindset**

- a. Applicazioni di Mindset in vari ambiti.
- b-f. Case Study #1-5 (come sopra).

## **16. 🎾 Mental Fitness PLAN nello sport del Tennis**

- a. Introduzione.
- b-h. Applicazioni dei vari skill (Awareness, Integration, ecc.) al Tennis.

## **Razionale**

### **Acquisizione competenze tecnico-professionali**

CAPACITÀ DI FARE COACHING ONLINE SECONDO IL MODELLO HURACT INTEGRATO IN MODI CRITICO E EVIDENCE-BASED LE TECNICHE DELLA PSICOLOGIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE, I CONTRIBUTI DELLA PSICOLOGIA POSITIVA E DELLA PSICOLOGIA DEL LAVORO (OCCUPATIONAL PSYCHOLOGY) E LE METODOLOGIE DERIVANTI DELLE SCIENZE AZIENDALI.

### **Acquisizione competenze di processo**

ACQUISIZIONE DEL PROCESSO, DELLE FASI E DEGLI ESERCIZI PER INDIRIZZARE UN EFFICACE PROCESSO DI COACHING SECONDO IL MODELLO HURACT, DALLA FASE DI VALUTAZIONE A QUELLA DI PIANIFICAZIONE, INTERVENTO E VALUTAZIONE; CAPACITÀ DI FARE UNA ANALISI CRITICA DELLA FASE DEL PROCESSO E DI ADOTTARE INTERVENTI MIRATI GIUSTIFICATI DA UN APPROCCIO EVIDENCE-BASED (SCIENTIFICO).

### **Acquisizione competenze di sistema**

TEORIE COGNITIVE COMPORTAMENTALI DI TERZA GENERAZIONE, ASSUNTI E MODELLO DEL COACHING HURACT, APPLICAZIONI DEL MODELLO IN AMBITO ORGANIZZATIVO, SPORTIVO, ACCADEMICO, PERSONALE NON-CLINICO.

## **Info evento**

Provider Ideas Group srl Id 352

Obiettivo formativo Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere

Destinatari Psicologi

Numero crediti 40,5

Con tutoraggio

50 partecipanti

Asincrono attivo su piattaforma [HTTP://HURACT.ONLINE.IT](http://huract.online.it) dal 01/01/2026 al 31/12/2026

Responsabile scientifico e docente unico: Dott. Roberto Bonanomi

Il partecipante può contattare il tutor con diverse modalità.

**Dalla sua dashboard**, il partecipante può accedere al forum/community facendo click su “la mia comunità”

My courses

View more courses

Mental Fitness PLAN con ECM. Dalla gestione dello stress al fitness psicologico.

0%

See Overview Start Course

Corso on-demand

My communities

HURACT Community

49 posts

See Overview Open Community

HOME PRIVACY TERMS OF USE

© Copyright HURACT 2024

La stessa operazione può essere fatta direttamente **durante la fruizione del corso** (tasto “vai alla community”).

< Vai alla Dashboard

HURACT

Mental Fitness PLAN-ECM

Partecipa alla conversazione nella Community HURACT Community.

VAI ALLA COMMUNITY

Cerca in base al titolo della lezione

Capitolo 1. Prima di cominciare... 2/2

Capitolo 2. Il Mental Fitness, 2/5

Il Mental Fitness spiegato in modo SMART

Il modello del Mental Fitness HURACT

Il meccanismo del rinforzo positivo e negativo.

Il P.L.A.N. - Benessere e consapevolezza, le dimensioni del Mental Fitness (versione SMART).

Il modello del Mental Fitness HURACT

Suggeriamo di stampare e di tenere sottomano lo schema riassuntivo del modello del Mental Fitness HURACT.

Mental Fitness Model HURACT

P.L.A.N. Comportamento e Mental Skills

Costrutti del modello

Awareness (consapevole, conscio)

Avoidance

Learning

Integration

Goal

Awareness

Flow

Mindset

Negative

Positive

Unawareness (inconsapevole, istintivo, inconscio, spontaneo)

INSICUREZZA MALESSERE

SICUREZZA BENESSERE

Motivazione umana fondamentale: sicurezza e benessere.

Salute Mentale: tendenza a generare sicurezza e benessere per sé e per i propri altri significativi, anche in condizioni apparentemente sfavorevoli.

Opposto della Salute Mentale: tendenza a generare insicurezza e malessere, per sé o altri, anche in condizioni apparentemente favorevoli.

Mental Fitness : allenamento alla Salute Mentale.

Skills: abilità mentali/psicologiche da allenare per un ottimo fitness/salute mentale.

Esercizi: pratiche per allenare gli skills.

HURACT © All rights reserved

Mental Fitness Model IT.pdf

100 KB

DOWNLOAD

SEGNA COME INCOMPLETO

CONTINUA →

Una volta all’interno del forum/community il partecipante può postare un messaggio.

< My Dashboard HURACT Community Test ECM HURACT HU... TH

Search

Home

Segui

Events

SPAZI

Coach Sep 24

Coach Mar 24

Cohort Set 2023

Cohort Set 2022

Cohort Feb 2022

Coach HURACT

Mental Fitness PLAN

Mental Fitness PLAN-ECM

Mental Fitness PLAN-ECM

ORDINA I POST PER PIÙ RECENTI

TH Test ECM HURACT HURACT  
POCHI SECONDI FA

Domanda su Awareness e Integration

In che modo l'awareness è diversa dall'integration nel Mental Fitness PLAN?

0 0 COMMENTI

TH Digita @ per menzionare un altro membro nel tuo commento

Dettagli

Community/Forum dedicata alle interazioni e Q&A con in tutor relative al Mental Fitness PLAN-ECM.

Corso on-demand

Mental Fitness PLAN con ECM. ...

Prenditi cura della tuo benessere mentale e libera tutto il tuo potenziale. Il nostro Mental Fitness PLAN può aiutarti.

RIPRENDI CORSO

Il tutor/moderatore verrà notificato automaticamente in tempo reale e risponderà in un tempo consono all'argomento, comunque < di 48 ore.

In alternativa, sono anche disponibili le email [info@huract.ch](mailto:info@huract.ch) e la mail del tutor che però di solito vengono utilizzate per problemi di natura tecnica o personali.



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

Indirizzo

Telefono

Fax

E-mail

Nazionalità

Data di nascita

**BONANOMI ROBERTO**

**VIA ALDO MORO 25, 20060, TRUCCAZZANO (MI)**

**+ 39 3490099917**

**robonanomi@gmail.com**

Italiana

15/07/1966

ESPERIENZA LAVORATIVA

- *Date (da – a)*
- *Nome e indirizzo del datore di lavoro*
- *Tipo di azienda o settore*
- *Tipo di impiego*
- *Principali mansioni e responsabilità*

*2010-pggi*  
*Studio di Psicologia - Via Milano 24/D, Cassano d'Adda (MI)*

*Studio privato*  
*Coach, psicologo, psicoterapeuta*  
*Senior Trainer e Coach*

- *Date (da – a)*
- *Nome e indirizzo del datore di lavoro*
- *Tipo di azienda o settore*
- *Tipo di impiego*
- *Principali mansioni e responsabilità*

*2014 - oggi*  
*HURAC, P.zza Dante, 8, Lugano, Svizzera*

*Business School*  
*Libero professionista / Freelance*  
*Senior Trainer e Coach*

- *Date (da – a)*
- *Nome e indirizzo del datore di lavoro*
- *Tipo di azienda o settore*
- *Tipo di impiego*
- *Principali mansioni e responsabilità*

*2011 - oggi*  
*Scuola di Palo alto SRL, Ripa di Porta Ticinese, 63/a, 20143 Milano, Italia*  
*Business School*  
*Collaborazione in modo continuativo come Libero professionista / Freelance (vedi allegato con elenco corsi svolto)*  
*Senior Trainer e Coach sui seguenti argomenti (vedi allegato con elenco corsi svolto):*

- *Soft skills, tenendo corsi come*
  - *Laerdership*
  - *Flessibilità psicologica*
  - *Gestione del cambiamento*
  - *etc.*
- *Business analytics & big data, tenendo corsi come*
  - *Numeri e grafici*
  - *Smart data visualization*
  - *Smart dashboard visualization*
  - *etc.*

- *Date (da – a)*

*2007-2010*

|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</li> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>                          | <p>Value Partner - Value Team</p> <p>Consulenza e ICT</p> <p>CCNL Dirigenti</p> <p>Organizational Consultant Manager</p>                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</li> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul> | <p>2007-2008</p> <p>Mondadori Electa</p> <p>Editoria</p> <p>CCNL Dirigenti</p> <p>Temporary Marketing Manager</p>                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</li> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul> | <p>1990-2006</p> <p>Etnoteam S.p.A., Via Valtorta, 48, 20127 Milano MI</p> <p>Informatica, consulenza e software</p> <p>CCNL Dirigenti</p> <p>Research and Development (R&amp;D) Manager</p>                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</li> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>                          | <p>Etnoteam S.p.A., Via Valtorta, 48, 20127 Milano MI</p> <p>Informatica, consulenza e software</p> <p>CCNL Industria</p> <p>Business Intelligence, CRM (Customer Relationship Management), Help Desk &amp; Call Center</p> |

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> <li>• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)</li> </ul> | <p>2016-2018</p> <p>Birkbeck, University of London</p> <p>MSc Occupational Psychology and Organizational Behaviour</p> <p>Merit</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> <li>• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)</li> </ul> | <p>2010-2015</p> <p>Società Italiana di Terapia Cognitivo – Comportamentale</p> <p>Psicoterapeuta Cognitivo – Comportamentale</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> <li>• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)</li> </ul> | <p>2007-2010</p> <p>Università di Trieste - Facoltà di Psicologia</p> <p>MSc Psicologia</p> <p>108/110</p>                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             | <p>2004-2007</p>                                                                                                                    |

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione *Università di Trieste - Facoltà di Psicologia*
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita *BSc Psicologia*
  - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente) *110/110*
- 
- Date (da – a) *2000-2001*
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione *MIP – School of Management Politecnico di Milano*
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita *MEB - Management of eBusiness*
  - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- 
- Date (da – a) *1991-1996*
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione *Università di Milan, - Facoltà di scienze matematiche, fisiche e naturali*
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita *MSc Computer Science*
  - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente) *110/110 con Lode*

## CAPACITÀ E COMPETENZE

### PERSONALI

***Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.***

MADRELINGUA

ITALIANO

### ALTRE LINGUA

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
  - Capacità di espressione orale

### INGLESE

ECCELLENTE (C1)

ECCELLENTE (C1)

ECCELLENTE (C1)

### PATENTE O PATENTI

B

