

METODO ONGARO CERTIFICATION PROGRAM EDIZIONE 2026

Formazione a Distanza
50 crediti ECM

Data inizio 23/2/2026 – Data fine 22/2/2027

Durata: 54 ore (lezioni video 33 ore, slides 3 ore, approfondimento 18 ore)

Responsabile scientifico: Dott. Filippo Ongaro

Obiettivo formativo: LINEE GUIDA - PROTOCOLLI - PROCEDURE

Professioni accreditate: Tutte le professioni sanitarie

Il Metodo Ongaro si fonda sulle più recenti conoscenze neuroscientifiche e nasce dall'esperienza ventennale di Filippo e Sonja Ongaro nei settori più avanzati della medicina, della psicologia e del coaching.

Lo scopo è semplice: perfezionare una metodologia scientifica per aiutare le persone a cambiare stile di vita e abitudini quotidiane nel modo più consapevole e duraturo possibile.

Il Metodo unisce le migliori conoscenze scientifiche in nutrizione, nutraceutica, allenamento fisico e lavoro interiore con le più avanzate tecniche neuroscientifiche di coaching.

Un LifeStyle & Longevity Coach certificato Metodo Ongaro indaga le abitudini di vita della persona, crea consapevolezza, stimola riflessioni e cerca di portare alla luce le ragioni emotive e subconscie di scelte e comportamenti che possono compromettere la salute o peggiorare la qualità di vita.

Grazie alle conoscenze acquisite con la certificazione, il LifeStyle & Longevity Coach aiuta le persone a perseguire i giusti propositi sulla salute e la qualità della vita.

Il LifeStyle Coach aiuta quindi le persone a capire cosa cambiare o migliorare, in che modo farlo e come mantenere questi cambiamenti nel tempo.

PROGRAMMA

(Docenti: Dott. F. Ongaro, Dott.ssa S. Ongaro)

MODULO 1

Capitolo 1 – FORZA VITALE (Dott. F. Ongaro)

Capitolo 2 – NUTRIZIONE POTENZIATIVA (Dott. F. Ongaro)

Capitolo 3 – COSTRUISCI IL TUO CORPO (Dott. F. Ongaro)

Capitolo 4 – IMPARARE A MEDITARE (Dott. F. Ongaro, Dott.ssa S. Ongaro)

Capitolo 5 – SCOPRI I NEUTRACEUTICI (Dott. F. Ongaro)

MODULO 2

Lo scenario della cronicità

I dati attuali

Obiettivo: compressione della malattia

Longevità

Incidenza degli stili di vita sulla longevità

Protezione cellulare:

- il ruolo dell'alimentazione e digiuno

- il ruolo della temperatura e delle sue variazioni
- il ruolo della nutraceutica

Forma fisica:

- il ruolo dell'allenamento della forza
- il ruolo dell'allenamento cardiopolmonare
- il ruolo della flessibilità

Prestazione mentale:

- il ruolo della neuroplasticità, delle nuove abitudini e della biochimica

Epigenetica

Il ruolo degli stimoli esterni

Consapevolezza dell'esposizione agli stimoli e il loro effetto sulla longevità

Il Metodo Ongaro

I 4 fondamenti: Nutrizione, Allenamento, Lavoro interiore, Nutraceutica

Le 5 risorse comportamentali

Le basi del coaching

Il coaching come metodologia allo stile di vita sano

Le competenze di un Longevity & Lifestyle Coach

Come comunicare e condurre le persone al processo di cambiamento

MODULO 3

Strumenti del coaching Metodo Ongaro

Lifestyle Matrix

Il dialogo strategico

Le tecniche di self-empowerment

Dalle neuroscienze alla neurobiologia dei comportamenti

Come sviluppare nuove abitudini potenzianti La neuroplasticità autoindotta

Gli stadi del cambiamento

L'approccio integrato al cambiamento comportamentale (PNEI, etc)

Neurofisiologia

Biofeedback

Strumenti e tecniche di gestione dello stress HRV

Tecniche di rilassamento

COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
ONGARO	FILIPPO	MEDICO CHIRURGO	MEDICINA DELLO SPORT	LIBERO PROFESSIONISTA	Attività di DOCENZA lin corsi e seminari di Salute e Benessere
ONGARO	SONJA	PSICOLOGIA	PSICOLOGIA DEL LAVORO	LIBERO PROFESSIONISTA	Attività di DOCENZA lin corsi e seminari di Salute e Benessere

Il provider dichiara ai sensi dell'art. 76 del DPR n.445/2000:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

Dott. Filippo Ongaro

Medico chirurgo

- **Esperienza professionale:** Filippo Ongaro ha ricoperto ruoli di rilievo come CEO di Inner Freedom SA dal 2018, professore a contratto all'Università di Bologna dal 2015 al 2018, e responsabile del centro di prevenzione dell'invecchiamento presso la Clinic General Beaulieu di Ginevra dal 2012 al 2015.
- **Ruoli precedenti:** Ongaro è stato direttore sanitario e scientifico presso l'Istituto di Medicina Rigenerativa e Anti-Aging dal 2007 al 2017, e consulente scientifico per varie organizzazioni dal 2007 al 2014.
- **Esperienza in medicina spaziale:** Dal 1999 al 2007, Ongaro ha lavorato come medico d'equipaggio e responsabile programmi di contromisure presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA).
- **Istruzione e formazione:** Laureato in Medicina e Chirurgia, Ongaro ha ottenuto diverse certificazioni e qualifiche, tra cui il diploma in Medicina Funzionale nel 2007, la Board Certification in Anti-Aging & Regenerative Medicine nel 2008, e la certificazione in Coaching strategico nel 2017.
- **Competenze linguistiche:** Ongaro è madrelingua italiano e possiede competenze in inglese, francese e tedesco.
- **Pubblicazioni:** Ongaro ha pubblicato numerosi articoli e libri su temi di medicina, salute e benessere, tra cui "Le 10 Chiavi della Salute" e "Mangia che ti passa".
- **Associazioni scientifiche:** Ongaro è membro di diverse associazioni scientifiche, tra cui l'Accademia Funzionale del Fitness-Wellness e Anti-Aging e l'American Academy of Anti-Aging Medicine.