

Dettagli su quali informazioni inserire nel file PDF da caricare in Agenas alla voce del format “programma attività formativa”:

- Denominazione ed id del Provider: Sperling srl - 5606
- Titolo ed eventuale edizione: **Programma mPEAK® – Mindfulness per la Performance e lo Sviluppo del Potenziale ed. 2027**
- Sedi di svolgimento dell’evento: **Piattaforma Multimediale**
- Responsabile scientifico dell’evento: **Greta Gschwentner**
- Destinatari dell’offerta formativa: **Generale, tutte le professioni**
- Obiettivi formativi e area formativa: **Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute – diagnostica – tossicologia con acquisizione di nozioni di sistema (31)**
- Orari di inizio e di fine suddivisi per giornate e programma dettagliato delle diverse sessioni:

Data	Orario	Lezione	Docente
Gio. 04/03/2027	20:30/21:30	Lezione introduttiva sul protocollo	Dott.ssa Gschwentner
Gio. 11/03/2027	20:00/21:30	performance profile e PAQ	Dott.ssa Gschwentner
Gio. 18/03/2027	20:00/21:30	flow state scale e izof	Dott.ssa Gschwentner
Gio. 25/03/2027	20:00/21:30	CSAI-2 e gestione stress	Dott.ssa Gschwentner
Sab. 03/04/2027	09:30/12:00	Mindfulness & performance (Sperimentare la mindfulness sulla performance personale & Comprendere il ruolo della consapevolezza nel focus e nelle prestazioni) § Body Scan per l’ascolto delle tensioni nel corpo (MBSR – Bodyscan) § Pratica di respiro per il focus (Con respiro e con il corpo – Consapevolezza sensoriale – Suoni Pensieri e Emozioni) § Esercizio di consapevolezza del movimento (Mindful-walking)	Dott.ssa Gschwentner
	13:00/15:30	Mindfulness e Resilienza (Provare su di sé la gestione dello stress e del fallimento) § Pratica dell’attenzione al respiro + distrazioni consapevoli (notare il momento in cui la mente si distrae e riportarla al respiro) § Esercizio “lasciare andare” il fallimento (esperienza guidata su errori passati e	Dott.ssa Gschwentner

		accettazione) § Mindfulness in situazioni di stress (ricreare una condizione di urgenza e osservare reazioni)	
	15:30/17:00	Laboratorio di Conduzione	Dott.ssa Gschwentner
Dom. 18/04/2027	09:30/12:30	-Auto-Compassione e Mindset – Il Valore della Flessibilità Mentale (Sperimentare l’auto-compassione nel miglioramento della performance & superare il perfezionismo e la rigidità mentale) -Meditazione dell’auto-compassione per il fallimento -Esercizio di dialogo interno: che tono usiamo con noi stessi? -Pratica di mindfulness sulla gestione dell’errore e della critica	Dott.ssa Gschwentner
	13:00/15:30	Flow e Performance ottimale (Sessione per esplorare il concetto di flow e il ruolo della mindfulness nella performance ottimale per migliorare la concentrazione, ridurre l’interferenza cognitiva e accedere a stati di massima efficienza e creatività. Sviluppare la consapevolezza per aiutare a superare resistenze e interferenze cognitive. § Pratica di attenzione focalizzata (corpo, respiro, suoni, ambiente)	Dott.ssa Gschwentner
	15:30/17:00	Laboratorio di conduzione	Dott.ssa Gschwentner
Gio. 29/04/2027	20:00/21:30	Ripasso e conclusione del percorso formativo	Dott.ssa Gschwentner

– Numero dei crediti riconosciuti: 30

– Breve CV dei docenti e dei moderatori:

Nome Cognome	Professione	Disciplina	Ente di appartenenza/libera professione	Descrizione attività professionale/formativa
Greta Gschwentner	Psicologa	Psicologia	Libera professione	Psicologa dello Sport, si è laureata con lode presso l'Università Pontificia Salesiana di Torino con una tesi dedicata alla gestione dell'ansia da prestazione agonistica. Il suo percorso accademico, integrato da un Master di specializzazione in Psicologia dello Sport a Milano, affonda le radici in un passato da atleta di alto livello e in una solida esperienza come tecnico federale di canoa kayak. Esperta in tecniche di Mindfulness e istruttrice certificata per i protocolli di riduzione dello stress, ha focalizzato la sua pratica professionale sull'ottimizzazione della performance e sul benessere psicofisico attraverso il linguaggio dello sport. Attualmente collabora con il settore giovanile dell'AC Milan (Youth Education and Hospitality) e coordina i percorsi di Dual Career presso l'Università di Milano-Bicocca, supportando gli studenti-atleti nella conciliazione tra impegni agonistici e universitari. Dal 2022 è inoltre Professoressa a contratto presso l'Università Statale di Milano, dove è titolare del corso in Sociologia e psicologia dei processi comunicativi nello sport, oltre a ricoprire ruoli di docenza in master specialistici dedicati alla neuropsicologia del benessere. Parallelamente agli incarichi istituzionali, opera come consulente esperta nella progettazione psico-educativa, sviluppando interventi volti all'inclusione sociale e alla promozione di corretti stili di vita sul territorio lombardo e piemontese. Questa combinazione di competenze cliniche, didattiche e sul campo le consente di offrire

				un supporto completo, che spazia dal potenziamento delle abilità mentali dell'atleta alla gestione dello stress in contesti di alta pressione competitiva.
--	--	--	--	--

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- 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;