

Corso di Alta Formazione per Trainer

APL
PSICOLOGI DELLA LOMBARDIA

MINDFUL RUNNING®

MILANO - Maggio 2018

Associazione Mentecorpo, via Segantini 69 - Milano

Crediti ECM - Ministero della Salute (professioni sanitarie)



PUNTA IL TUO SMARTPHONE
SUL QR CODE
E ACCEDI AL SITO APL

Visita il nostro sito e contattaci per avere tutte le informazioni

www.psicologilombardia.it

info@psicologilombardia.it - Tel. +39 0332. 16 91 539 - Fax. +39 0332. 16 92 633



Molte ricerche confermano un forte legame tra stress psico-sociale e malattie croniche e acute. Tali malattie molto spesso rappresentano un costo oneroso per la salute in Italia. La medicina tradizionale tipicamente non include un approccio "Mentecorpo" e tende a trattare la patologia unicamente come un problema da risolvere. Educare e sensibilizzare le persone ad un approccio "Mentecorpo" significa dare loro strumenti per prendersi cura di sé, prevenire la patologia e velocizzare i tempi di recupero. Si rende sempre più necessario un cambio di prospettiva: invece di contare unicamente su approcci che risolvano il "problema", le persone devono cominciare a pensare a ciò che attivamente possono fare per migliorare la loro condizione.

OBIETTIVI

Il corso affronterà nel dettaglio i meccanismi che possono favorire la presa di coscienza e l'attivazione delle persone verso il benessere e la cura di sé. Si pone obiettivi specifici quali:

1. Acquisizione di competenze relative al ruolo della mente nella pratica dell'attività fisica centrata sul benessere della persona.
2. Principali basi teoriche della meditazione e in particolare della pratica della *Mindfulness* applicata al movimento.
3. Acquisizione di un modello di funzionamento della mente e della performance umana ("mente sotto stress").
4. Somministrazione di strumenti di valutazione del benessere e trattamento dei dati ottenuti.
5. Acquisizione del protocollo di conduzione *Mindful Running®*

PROGRAMMA

Venerdì 04/05/2018 14.30/18.30 - Introduzione, conoscenza dei partecipanti e motivazione della pratica a favore della salute. Aspetti psicologici nell'autoguarigione.

Sabato 05/05/2018 9.30/17.30 - L'esercizio fisico: motivazione e auto-efficacia nell'esercizio fisico. Conduzione di sessioni di camminata e corsa outdoor.

Domenica 06/05/2018 9.30/13.00 - Prima sessione di *Mindful Running*. Restituzione e condivisione dell'esperienza in plenaria.

Venerdì 18/05/2018 14.30/18.30 - La mente sotto stress. Aspetti di gestione dell'energia.

Sabato 19/05/2018 9.30/17.30 - Il protocollo *MINDFUL RUNNING*. Teoria e pratica

Domenica 20/05/2018 9.30/13.00 - Conduzione di sessioni di *Mindful Running* e condivisione finale su strumenti, applicazioni e diffusione della pratica nei propri contesti professionali - Consegna Attestati

Requisiti

Psicologi, Personal Trainer, Istruttori, Educatori, Atleti e tutti coloro che desiderano, oltre ad una qualifica professionale, avere un nuovo obiettivo per la propria crescita personale e il proprio benessere psico-fisico.

Attestato

Il corso ha una durata complessiva di 29 ore, al termine delle quali verrà rilasciato attestato di "Trainer di Mindful Running®".
E' previsto l' inserimento nell'elenco dei trainer riconosciuti a livello nazionale.

Docente



Dott. Andrea Colombo: Psicologo Ufficiale della Nazionale Italiana di Atletica Leggera.
Finalista olimpico a Sydney nel 2000 con la 4x100 azzurra. Docente all'Università di Milano. Ideatore della Mindful Running®

Iscrizione e Costi

Per iscriversi al corso è necessario compilare il MODULO ISCRIZIONE CORSI E L'AUTOCERTIFICAZIONE (di seguito) e inviarli all'indirizzo info@psicologilombardia.it o via fax al numero 0332/1692633, comprensiva della copia del BONIFICO BANCARIO o consegnando il tutto presso la nostra Segreteria a Varese in via Marcobi, 4 (Orari di apertura: da Lunedì a Venerdì dalle 9.00 alle 13.00).

Il Corso è a numero chiuso, contattare la Segreteria prima di effettuare l'iscrizione (numero minimo di partecipanti per l'attivazione : 10)

Costo totale del Corso:

ANTICIPATA - € 540,00 + IVA (iscrizione entro il 28/02/2018)

REGOLARE - € 640,00 + IVA (iscrizione dal 01/03/2018 al 30/04/2018)

	ANTICIPATA	REGOLARE
COSTO TOTALE	€ 540,00 + IVA con iscrizione entro il 28/02/2018	€ 640,00 + IVA con iscrizione dal 01/03/2018 al 30/04/2018
Quota d'iscrizione (pari al 30% - compresa nel costo totale)	€ 162,00 + IVA	€ 192,00 + IVA
modalità PAGAMENTO 1 RATA (soluzione A)	€ 378,00 + IVA entro il 30/04/2018	€ 448,00 + IVA entro il 30/04/2018
modalità PAGAMENTO 2 RATE (soluzione B)	€ 189,00 + IVA entro il 30/04/2018 € 189,00 + IVA entro il 30/05/2018*	€ 224,00 + IVA entro il 30/04/2018 € 224,00 + IVA entro il 30/05/2018*

*L'attestato definitivo verrà consegnato solo al saldo dell'ultima rata. Al termine del master verrà consegnato un attestato provvisorio.

- POSSIBILITA' DI RATEIZZAZIONE PERSONALIZZATA
- SCONTO DEL 5% (IVA ESCLUSA) PER ISCRIZIONI MULTIPLE (min. 2 persone)
- SCONTO DEL 5% (IVA ESCLUSA) PER PAGAMENTI IN UN'UNICA SOLUZIONE (versamento dell'intero importo all'atto dell'iscrizione)
- SCONTO DEL 10% PER STUDENTI (compilare e sottoscrivere AUTOCERTIFICAZIONE inserita nel modulo d'iscrizione)

MODULO DI ISCRIZIONE:

DATI DEL PARTECIPANTE

Cognome		Nome	
C.F. / P. IVA			
Luogo di nascita		Data di Nascita	
Comune e provincia di residenza		Come ci ha conosciuto?	<input type="checkbox"/> Obiettivo Psicologia <input type="checkbox"/> Sito ufficiale <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> Psicologia e Psicoterapia <input type="checkbox"/> Libreria Aleph <input type="checkbox"/> Altro: _____
C.a.p.		Indirizzo	
Telefono		Mail	
Laureato <input type="checkbox"/> Laureando <input type="checkbox"/>			
Facoltà			
Università			
Eventuali diplomi/titoli di studio conseguiti			
Posizione lavorativa		Presso	
Iscrizione Albo <input type="checkbox"/> Regione n° <input type="checkbox"/> non iscritto		Settore <input type="checkbox"/> pubblico <input type="checkbox"/> privato	

AUTOCERTIFICAZIONE

DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI CERTIFICAZIONE (ART.46 D.P.R. 445 del 28/12/2000)

Il sottoscritto _____ nato a _____ il _____
con residenza anagrafica nel Comune di _____ Provincia _____
in via/piazza _____ n° _____

Consapevole delle sanzioni penali, nel caso di dichiarazioni non veritiere e falsità negli atti, richiamate dall'art. 76 del D.P.R. 445 del 28/12/2000
D I C H I A R A

di essere iscritta/o alla Facoltà di _____

di essere Laureata/o in _____

Data _____ Firma _____

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Segnare il costo in base alla data d'iscrizione € 540,00 + iva iscrizione entro il 28/02/2018 € 640,00 + iva iscrizione dopo il 28/02/2018

Segnare il tipo di rata soluzione A (1 rata) soluzione B (2 rate) SC 5% soluzione unica SC 5% iscrizione multipla
 SC 10% studenti

Richiesta crediti ECM (per i richiedenti aventi diritto) si no

Il pagamento deve essere effettuato mediante bonifico bancario al seguente conto corrente:

Sperling srl - Credito Valtellinese - (BIC SWIFT BPCVIT2S)

IBAN: IT12Y052161080000000006072

CAUSALE: Caf Mindful Running - Milano 2018 + nominativo iscritto

ALLEGARE AL PRESENTE MODULO DI ISCRIZIONE IL CONTRATTO DI ISCRIZIONE (SEGUE PAGINE 05 e 06) E RICEVUTA DEL BONIFICO BANCARIO EFFETTUATO.

CONTRATTO DI ISCRIZIONE:

1. INFORMAZIONI PRECONTRATTUALI

Il Partecipante dichiara di avere ricevuto e compreso tutte le informazioni contenute nella "brochure informativa" e da cui risultano evidenti le caratteristiche principali del servizio, il prezzo e le modalità di pagamento.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 1) Data e luogo _____ firma _____

2. ISCRIZIONE E CONTRATTO

2.1. La compilazione, la sottoscrizione e la trasmissione al numero 03321692633 o all'indirizzo di posta elettronica info@psicologilombardia.it del "Modulo di Iscrizione" comporta il perfezionamento del presente contratto, vincolante per entrambe le parti, alle condizioni sotto riportate.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 2) Data e luogo _____ firma _____

3. DIRITTO DI RECESSO ANTICIPATO E CAPARRA PENITENZIALE

3.1. Il recesso dovrà essere formalizzato almeno 14 giorni prima dell'inizio dell'evento formativo con le seguenti modalità:

- a mezzo posta elettronica certificata all'indirizzo sperling@legalmail.it

oppure

- a mezzo raccomandata a/r da trasmettere a Sperling S.r.l., via Marcobi n. 4, 21100 Varese.

3.2. La mancata formale comunicazione del recesso nel termine indicato al punto 3.1) comporterà il diritto di Sperling S.r.l. di trattenere la quota di iscrizione versata dall'iscritto che sarà altresì tenuto a versare, a titolo di penale, un importo pari al 25% del costo del corso.

3.3. Qualora l'iscritto, per documentati e comprovati motivi di natura personale e/o familiare, non possa prendere parte all'evento formativo oggetto di iscrizione, dovrà darne tempestiva comunicazione secondo le modalità indicate al punto 3.1). In tal caso il recesso comporterà la restituzione delle somme tutte come versate dall'iscritto.

2.4. Qualora il recesso venga esercitato durante il corso, l'iscritto sarà tenuto a corrispondere l'intero importo dovuto a titolo di prezzo del corso.

3.4. È possibile, purché portata a conoscenza di Sperling S.r.l./APL almeno 14 giorni prima dell'inizio del corso/evento formativo, la sostituzione del nominativo dell'iscritto con altro nominativo, oppure sarà possibile spostare le quote versate su un'altra edizione del corso o altri corsi organizzati da Sperling S.r.l./APL.

3.5. In nessun caso sarà consentita la fruizione dell'iniziativa in assenza dell'intervenuto ed integrale pagamento della quota di iscrizione.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 3) Data e luogo _____ firma _____

4. RITARDO NEI PAGAMENTI APPLICAZIONE INTERESSI MORATORI

In caso di ritardato pagamento delle rate come eventualmente concordate saranno applicati gli interessi moratori previsti per Legge.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 4) Data e luogo _____ firma _____

5. MODIFICA DEL PROGRAMMA, DELLA SEDE E DELLE DATE DEI CORSI/EVENTI FORMATIVI E/O CANCELLAZIONE DEI CORSI/EVENTI FORMATIVI

5.1. Sperling S.r.l./APL si riservano la facoltà, per sopravvenute ed impreviste esigenze di natura organizzativa e didattica, di modificare la sede, in ogni caso da individuarsi nello stesso Comune indicato nella scheda tecnica dell'evento, la data di inizio del corso/evento formativo, i contenuti e i relatori delle singole sessioni formative, dandone comunicazione agli iscritti/partecipanti almeno 7 giorni prima dell'inizio dell'evento come programmato all'indirizzo di posta elettronica e/o ai recapiti indicati sul modulo di iscrizione.

5.2. In caso di mancata attivazione dell'evento formativo da parte di Sperling S.r.l./APL la quota di iscrizione e le somme versate a titolo di prezzo potranno essere, a scelta dell'iscritto, restituite oppure utilizzate per l'iscrizione ad altri eventi formativi organizzati da Sperling S.r.l./APL

Per approvazione espressa del soprastante articolo 5) Data e luogo _____ firma _____

6.ESCLUSIONE DI RESPONSABILITA'

Resta espressamente esclusa ogni altra forma di risarcimento e/o di rimborso in favore dell'iscritto/partecipante da parte di APL e/o Sperling srl anche in caso di ricorrenza delle circostanze di cui al precedente art. 6). Per tutto quanto non espressamente indicato nel presente contratto si fa riferimento alle norme di legge in vigore in quanto applicabili ed a quanto pubblicato sul sito www.psicologilombardia.it.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 6) Data e luogo _____ firma _____

7.FORO COMPETENTE

Per ogni controversia nascente dal presente contratto dovrà ritenersi competente in via esclusiva il Foro di Varese.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 7)Data e luogo _____firma _____

8. TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Il Partecipante dichiara di essere stato informato ai sensi e per gli effetti del D.Lgs. 196/2003 e di espressamente acconsentire affinché il trattamento dei dati personali forniti in ragione della presente collaborazione sia finalizzato alla corretta e completa esecuzione della collaborazione instaurata ovvero per le finalità inerenti l'incarico e ad esso collegate e riferibili anche se posto in essere in epoca successiva. Il trattamento è svolto dal Sperling S.r.l./APL e/o dagli incaricati al trattamento in forma cartacea e/o su supporto magnetico, ottico, elettronico e telematico unicamente per le finalità della gestione del presente rapporto. Il Partecipante può in ogni caso ottenere dal Sperling S.r.l./APL la conferma dell'esistenza o meno dei propri dati personali e la loro messa a disposizione in forma intelligibile; può altresì avere conoscenza dell'origine dei dati, della finalità e delle modalità del trattamento, della logica applicata al trattamento, ottenere l'aggiornamento, la rettifica e l'integrazione dei dati, la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione della legge; il Partecipante ha il diritto di opporsi, per motivi legittimi, al trattamento dei dati. Titolare del trattamento è Sperling srl.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 8) Data e luogo _____ firma _____



UNI EN ISO 9001:2015



SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO



CERTQUALITY
È MEMBRO DELLA
FEDERAZIONE ISO

www.grupposperling.it
info@grupposperling.it

MINDFUL RUNNING®

www.psicologilombardia.it

info@psicologilombardia.it

Tel. +39 0332 . 16 91 539

Fax. +39 0332 . 16 92 633

