L'UNICO PERCORSO ESPERENZIALE IN ''ADDESTRAMENTO'' FATTO DA ANTONIO MAONE

Dr. Antonio Maone Via A. Tavanti n. 12 Firenze 50134 P.IVA 04677980486

Firenze, Aprile 2024

Da molti anni gli allievi che hanno completato con me la SCUOLA SANIS DI NUTRIZIONE SPORTIVA mi hanno ripetutamente chiesto qualcosa di ancora più elevato, ed al tempo stesso innovativo per la loro professione.

Dopo attente riflessioni ma soprattutto nuove acquisizioni aggiunte alle mie esperienze passate, ho pensato di proporre un percorso di **''addestramento'' basato sulle capacità di elevare il proprio livello di benessere personale mente-corpo, che di riflesso possa migliorare anche l'esercizio della professione.**

Sarà pertanto un lavoro individuale su ogni partecipante, che intende fare acquisire serenità e **sicurezza nel gestire le relazioni** che ognuno di noi ha con sé stesso (dialogo interiore), con gli altri (le persone care), e con il mondo (pazienti, clienti, ambiente di lavoro) **per diventare ancora più sicuri nel proprio lavoro ma soprattutto per migliorare sé stessi.**

Insomma un percorso **"iniziatico"** per raggiungere un equilibrio **basato nel generare più fiducia delle proprie risorse personali (mente/corpo) ed insieme aggiungere nuove conoscenze per elevarsi nel proprio lavoro.**

Il percorso prevede l'apprendimento di **strategie e tecniche** (Modulo 1, Modulo 2), che **possono aiutare a gestire al meglio le proprie risorse mentali individuali** a superare i propri limiti, affrontare le proprie paure, trasformare un disagio in benessere.

E continua con il **perfezionamento di strategie neuro-metaboliche e comportamentali** (Modulo 3, Modulo 4), per la costruzione di un **nuovo modello di "Longevità Strategica"** in grado di **migliorare le performance in chiave di salute, efficienza e bellezza,** coerenti con il proprio lavoro.

Antonio Maone

Dr. Antonio Maone Via A. Tavanti n. 12 Firenze 50134 P.IVA 04677980486

PROGRAMMA DIDATTICO

Modulo I – 21/09/2024

ARTE E SCIENZA DELLA COMUNICAZIONE PER I PROFESSIONISTI DEL BENESSERE

Lo studio, l'apprendimento e l'uso di forme sofisticate del linguaggio, non solo **insegna a dialogare con i pazienti per aiutarli a risolvere i loro problemi,** ma soprattutto **insegna a dialogare con noi stessi per migliorare il nostro benessere**, e renderci **più sicuri nel nostro lavoro**.
Obiettivo di questo modulo è presentare modalità comunicative inerenti la comunicazione personale e interpersonale, facendo riferimento al linguaggio persuasivo per favorire una maggiore aderenze tra ciò che si comunica e ciò che si prescrive tra professionista e paziente.
Dialogare in modo persuasivo potenzia le nostre dinamiche relazionali affettive, professionali e sociali. Ed inoltre, cosa da non sottovalutare, **ci permette di individuare chi sta tendando di manipolare noi**, ed evitare di farcelo fare.

- Anatomia delle interazioni umane: i canali di interazione umana.
- I Postulati della comunicazione umana.
- Linguaggio Indicativo e linguaggio Performativo.
- Comunicazione Persuasiva e Dialogo Strategico: Arte e Scienza del dialogo terapeutico, effetto prima impressione, parole giuste al momento giusto, lo sguardo, la postura e il movimento.
- Strategie linguistiche, tattiche e singole manovre dialogiche: come applicarle per dialogare con noi stessi, e per migliorare dialogare con i nostri pazienti. (esercitazioni pratiche).
- Identità Valoriale: applicazioni operative.

Modulo II – 19/10/2024

ARTE E SCIENZA DELLE PERFORMANCE PER I PROFESSIONISTI DEL BENESSERE

Per quanto ausili tecnologici oggi si possa avere, quando ci dobbiamo applicare in vista di un risultato o di un obiettivo da raggiungere, come l'atleta, l'artista o il manager di successo, siamo soli con noi stessi. In questi casi possiamo e dobbiamo deve **fare ricorso alle nostre capacità di tirare fuori ulteriori risorse mentali già messe in campo fino a quel momento**.

La **Scienza delle Performance** è una branca della psicologia umana che si occupa di **pratiche mentali antiche e moderne,** che portano l'uomo a diventare un **"performer"** per ottenere nello studio, nello sport, come nel lavoro, prestazioni straordinarie non solo occasionalmente, ma in modo costante e ripetuto. Obiettivo di questo modulo è l'applicazione di questi modelli per diventare in prima persona un ''performer della propria salute''.

- Introduzione alla Scienza delle Performance e significato.
- Definizione e caratteristiche di Performer nel proprio lavoro.
- Nella mente di un performer: determinazione resiliente e incoscienza educata.
- Sistema Percettivo-reattivo, mente antica, mente moderna.

Dr. Antonio Maone Via A. Tavanti n. 12 Firenze 50134 P.IVA 04677980486

- La Gestione emozionale: istruzioni per l'uso.
- Allenare la flessibilità mentale e l'adattabilità, indurre o cambiare un'emozione, pratiche di self-help, la trance performativa (esercitazioni pratiche).

Modulo III – 16/11/2024
APPROCCIO SAPIENZIALE ALLA LONGEVITA' STRATEGICA PER PROFESSIONISTI DEL BENESSERE

Da secoli l'orientamento della Medicina Occidentale è stato quello di sancire una netta separazione tra mente e corpo. Ma oggi grazie al contributo di nuove scienze come le **neuroscienze, l'epigenetica e la biologia molecolare**, sappiamo che **mente e corpo non solo cooperano per il benessere psicofisico dell'individuo**, ma che molte malattie del corpo come diabete, cardiopatie, ipertensione, malattie immunitarie e lo stesso cancro, possono trarre enormi benefici con una mente attiva e bene allenata.
L'anello di congiunzione tra la mente ed il corpo sono le **''molecole strategiche''** prodotte dalle cellule che fanno comunicare la mente con il corpo per il benessere reciproco.
La conoscenza di alcuni aspetti di queste **scienze parallele** ci consente di capire come attivare queste molecole, facendo scelte consapevoli con lo stile di vita per realizzare un percorso verso la **'' Longevità Strategica''.**

- DNA: il libretto di istruzioni.
- Metabolismo: flessibilità metabolica e modulazione epigenetica, set point.
- Assi ormonali e interazioni con l'ambiente: sensibilità insulinica, sarcopenia, cortisolo e stress.
- Immuno-nutrizione.
- Trappole mentali e malattie croniche ad esse correlate: creare le condizioni della vittoria.
- Le risorse dell'esercizio fisico: dare il proprio ritmo allo stile di vita
- Azione e recupero: gestire il duello.

Modulo IV – 14/12/2024
IL WELLNESS MOLECOLARE APPLICAZIONI OPERATIVE PER I PROFESSIONISTI DEL BENESSERE

Il **Wellness Molecolare** è un mio personale modello di approccio professionale al benessere psicofisico dell'individuo, che intendo trasmettere ai professionisti del benessere che vogliono **scoprire ''l'intelligenza molecolare''**.
Si tratta di un modello esperenziale che **integra la medicina tradizionale con altre discipline scientifiche,** e vuole portare ad **un cambio di prospettiva**, ad un **pensiero non ordinario** sia sul benessere psicofisico, che sull'origine di molte malattie.

Questo **senza rinnegare le evidenze scientifiche, ma piuttosto integrarle ed espanderle verso un nuovo livello di pensiero e di conoscenze**.
Come direbbe Einstein: ''Ci vuole un nuovo modo di pensare per risolvere problemi generati dal vecchio modo di pensare.''

Dr. Antonio Maone Via A. Tavanti n. 12 Firenze 50134 P.IVA 04677980486

- Salute e Malattia: una nuova ''Vision'' per diventare Performer della propria salute
- Pensare come le cellule: Ormesi, Sirtuine, AMPK, Lipidi di membrana, Trasportatori Glut, recettori alfa e beta adrenergici, miofilamenti actina e miosina e tensione muscolare, biogenesi mitocondriale e energia cellulare
- Modulare con lo stile di vita lo stress ossidativo, inflammaging, equilibrio ormonale per prevenire e/o gestire le malattie croniche.
- Risorse Nutraceutiche per una Longevità Strategica: (polifenoli, omega 3, vit d, nad, resveratrolo, senolitici, molecole adattogene, molecole plastiche, molecole energetiche).
- Neuroplasticità e neurotrasmettitori: dopamina, serotonina, noradrenalina, acetilcolina, endorfine.
- Coltivare il miglioramento costante.

DATE E LUOGO

Modulo I: 21 settembre 2024

Modulo II: 19 ottobre 2024

Modulo III: 16 novembre 2024

Modulo IV: 14 dicembre 2024

Il percorso si svolgerà presso **Social Hub Florence** viale Spartaco Lavagnini 70 -72 Firenze
Ogni giornata sarà dalle ore 9.30 alle ore 17.30.
Per mantenere continuità con ''l'addestramento dei moduli'' sono previste **2 serate webinar su zoom** in data infrasettimanale dalle 21.15 alle 22.15 durante il periodo del corso. Le date saranno concordate durante il primo modulo.

Il corso è a numero chiuso per un massimo di 25 adesioni

DOCENTE: Dr. Antonio Maone

PREZZO: **600,00 euro + iva (euro 732,00) rateizzabili da 2 a 4 rate** (giugno, luglio, agosto, settembre).
Le adesioni saranno considerate confermate solo al momento dell'avvenuto pagamento della prima rata da effettuare entro 21/06/2024

Costo ECM: Per chi ne fa richiesta sono previsti almeno 20 ECM pagando una quota extra aggiuntiva per gli Oneri Ministeriali. Il costo degli Oneri Ministeriali è di circa 1000,00, pertanto il costo varia in base al numero degli iscritti che ne faranno richiesta (sarà un importo compreso da 50 € a 100 €, secondo il numero degli iscritti).

Dr. Antonio Maone Via A. Tavanti n. 12 Firenze 50134 P.IVA 04677980486

REQUISITI DI AMMISSIONE E MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Il percorso è riservato a medici, biologi, dietisti, farmacisti, naturopati, laureati in Scienze Motorie, allievi ed agli ex allievi del Corso di Nutrizione Sportiva SANIS, altri professionisti del benessere non della sfera sanitaria.

Per iscriversi è necessario **inviare modulo di iscrizione allegato** che dovrà pervenire per via e-mail: dr.maone@antoniomaone.it all'attenzione del Responsabile del corso Dr. Antonio Maone, insieme ad un breve curriculum e una breve motivazione sul perché si intende partecipare.

Il numero di posti è limitato in modo da poter lavorare sia in gruppo che a livello individuale su ognuno dei partecipanti. Leadesioni verranno accettate fino ad esaurimento dei posti e saranno considerate confermate solo al momento dell'avvenuto pagamento della prima rata.

N.B: Ad eccezione dell'attestazione ECM (per i professionisti sanitari che ne faranno richiesta), questo corso non rilascia nessuna qualifica o abilitazione che autorizzi ad operare in attività lavorative di cui non si dispongono i titoli riconosciuti dalla legge.

INFO E CONTATTI

Info e iscrizioni: Dr. Antonio Maone – dr.maone@antoniomaone.it

cell. +39 3356921848

CHI SONO

Medico specialista in Medicina dello Sport, Mental Coach, Docente Responsabile della Scuola Sanis di Nutrizione e Integrazione Sportiva della sede di Firenze.

Durante la mia formazione medica ho collaborato con importanti Istituti di Ricerca (Istituto di Scienze dello Sport C.O.N.I. - Roma, Sez. Medica F.I.G.C. Centro Tecnico Federale di Coverciano – Firenze), dedicandomi in particolare alla Valutazione Funzionale degli atleti d'élite, ed alle attività motorie in età evolutiva.

Ex docente I.S.E.F. ex docente alle Lauree Specialistiche in Scienze Motorie a Firenze.

Per oltre 25 anni sono stato responsabile di branca di diversi istituti di Medicina dello Sport sul territorio di Firenze, e per 7 anni Direttore Sanitario di una Strutture Polispecialistica complessa accreditata con il SSN.

Ho conseguito un Master in Scienza della Performance, Comunicazione e Coaching Strategico presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo - Dir. Giorgio Nardone.

Attualmente mi dedico alla formazione ed a seguire atleti, professionisti e manager interessati ad elevare il proprio livello di benessere fisico e mentale.

Sono un appassionato divulgatore di strategie nutrizionali e mentali per il benessere del corpo e della mente, ho pubblicato 3 libri: Crescere con lo Sport (Alea Edizioni), Bambini in Movimento (Sonda Edizioni), il Wellness Molecolare (Amazon).

Sposato con 2 figli, ho imparato molto da loro, vivo a Firenze.