



CORSO DI ALTA FORMAZIONE

Programma del Corso di Alta Formazione a distanza (online e webinar) per l'Università Internazionale della Pace, Roma, Italia.

Fornito da: Istituto IC - Ingegneri della Comunicazione - Presidente: Dott. Armando Ingegneri

Titolo:

LA CHIAVE PER GESTIRE LE EMOZIONI E I RAPPORTI: STRUMENTI DELLA SECOND BRAIN PSYCHOLOGY

Obiettivi del Corso:

L'acquisizione di strumenti derivati dalla Second Brain Psychology per allargare la visuale sulle emozioni attraverso la presa di coscienza del ruolo chiave della mente del "secondo cervello" nelle risposte emotive e le dinamiche relazionali. La chiave per una efficace gestione delle emozioni e dei rapporti si trova nell'imbrigliare i processi psico-emotivi della mente emotiva inconscia del Secondo Cervello.

A chi è rivolto:

Il Corso è rivolto a chiunque svolga una professione che si basa sull'interazione con le persone tra cui: mediatori, avvocati, quadri nel settore delle risorse umane e delle organizzazioni, docenti, psicologi, counselor, team manager anche in ambito sportivo. Utile anche a chi vuole acquisire know-how e strumenti relativi all'intelligenza emotiva del Secondo Cervello per la gestione di sé e di ambiti personali.

Durata del Corso:

Il Corso ha la durata di 10 mesi.

Il Corso prevede 26 ore di videolezione online + 24 ore di workshop live via webinar (con possibilità di ascolto della registrazione) + 150 ore di studio guidato con prove pratiche ed esercizi auto-valutativi in itinere, e test di valutazione a risposta multipla finale. **Totale ore 200.**

Attestato:

A completamento e superamento del percorso formativo verrà rilasciato un Diploma di Alta Formazione da parte dell'Università Internazionale della Pace, in partnership con l'ente formativo IC- Ingegneri della Comunicazione Presieduto dal Dott. Armando Ingegneri, unico ente ufficiale della Second Brain Psychology, di cui il Presidente è il fondatore.



Iscrizione e costi:

Il costo totale del Corso è di €1.800, quota che può essere versata in due rate uguali, una al momento dell'iscrizione e l'altra a 60 gg. Detto costo, essendo promozionale, sarà valido solo per l'anno accademico 2022-23.

Verrà applicato uno sconto del 20% a chi si iscrive entro il 15 marzo 2023, portando la quota totale a €1.440.

L'iscrizione va fatta presso l'Università Internazionale per la Pace con Sede in Via Nomentana 54, Roma, Italia.

Il Corso sarà attivato solo al raggiungimento minimo di 15 iscritti.

Modalità didattica:

A distanza. Online tramite videolezioni pre-registrate, e tramite Workshop a distanza via webinar, live o registrate.

Valutazione:

Il Corsista parteciperà a prove in itinere tramite test a risposta multipla, prove pratiche ed esercitazioni guidate che verranno discusse nei Workshop a distanza, e tramite test finale a risposta multipla.

2

Programma:

Il Corso consiste in un totale di 7 moduli. Ogni Modulo comprende un numero di unità didattiche e di Workshop tramite webinar per il confronto dal vivo, a distanza, sugli argomenti trattati e le *skills* acquisite. Chi non riuscisse a partecipare in tempo reale ai Workshop potrà usufruirne tramite l'ascolto/visione della registrazione.

Responsabile del Corso:

Dott. Armando Ingegneri

Docenti:

Armando Ingegneri

Sarah Todd

Federico Prizzi

Marco Ferragioni



RIASSUNTO PROGRAMMA

MODULO 1: LE EMOZIONI NEI VARI ASPETTI DELLA VITA

6 UNITA' DIDATTICHE (UD) + 5 WORKSHOP

UD 1. Quadro di partenza: valutazione guidata sulla propria capacità attuale di riconoscere e gestire le emozioni.

UD 2. Perché è importante riconoscere e gestire le emozioni.

UD 3. L'impatto dei rapporti sulle emozioni.

UD 4. Le aspettative cosce ed inconse nei rapporti.

UD 5. I bisogni e le esigenze nei rapporti.

UD 6. Le emozioni nella sopravvivenza.

MODULO 2: EFFETTI DELLE EMOZIONI SULLA PSICHE E SUL CORPO

3 UNITA' DIDATTICHE + 3 WORKSHOP

UD 7. Traguardi della neuroscienza: il Secondo Cervello e le sue funzioni nel corpo.

UD 8. Traguardi della psicologia: la mente emotiva del Secondo Cervello nella psiche.

UD 9. L'intelligenza emotiva del Secondo Cervello: il cervello che ragiona con le emozioni.

MODULO 3: SIMBOLISMI E EMOZIONI

3 UNITA' DIDATTICHE + 2 WORKSHOP

UD 10. Antropologia Simbolica: Come interpretare antropologicamente i simboli.

UD 11. Antropologia Simbolica: come usare i simbolismi culturali per capire le altre culture.

UD 12. I significati simbolici dei rapporti per la mente emotiva del Secondo Cervello.

MODULO 4. GESTIONE DELLE EMOZIONI E RAPPORTI

5 UNITA' DIDATTICHE + 5 WORKSHOP

UD 13. Comportamento e emozioni: il potere emotivo del comportamento e l'importanza per la gestione di sé e delle risorse umane, delle interazioni, della leadership e delle trattative.

UD 14. Emozioni e linguaggio del corpo: il linguaggio non verbale e la mente emotiva del Secondo Cervello.



UD 15. Empatia: l'equilibrio emotivo nell'empatia.

UD 16. Decisioni ed emozioni: capire e gestire il doppio senso tra decisioni ed emozioni.

UD 17. Self-control: gestire le emozioni usando il Secondo Cervello.

MODULO 5: EMOZIONI E PENSIERI

3 UNITA' DIDATTICHE + 3 WORKSHOP

UD 18. Pensieri, pensieri ricorrenti, pensieri ossessivi: il ruolo della mente emotiva del Secondo Cervello.

UD 19. Emozioni e salute: effetti del bagaglio emotivo e della Memoria Emotiva del Secondo Cervello.

UD 20. Effetti del bagaglio emotivo sul benessere psicologico: emozioni e mente emotiva del Secondo Cervello nel benessere psicologico.

MODULO 6: LE DINAMICHE EMOTIVE INCONSCIE DEL SECONDO CERVELLO NEI RAPPORTI

3 UNITA' DIDATTICHE + 3 WORKSHOP

UD 21. Le dinamiche emotive del Secondo Cervello nei rapporti.

UD 22. Le dinamiche emotive nei gruppi/team/contesti professionali e delle organizzazioni.

UD 23. Comunicazione verbale ed emozioni: le valenze emotive nascoste delle parole.

MODULO 7: ESEMPI PRATICI NEI CONTESTI DI APPLICAZIONE E RIEPILOGO

3 UNITA' DIDATTICHE + 2 WORKSHOP

UD 24. Nuovi contesti: internet, cyberbullismo e social media.

UD 25. Analisi di applicazione degli strumenti nei vari contesti con esempi concreti.

UD 26. Riepilogo finale.

Obiettivi delle singole Unità Didattiche:

UD 1. Quadro di partenza: valutazione guidata sulla propria capacità attuale di riconoscere e gestire le emozioni.



Obiettivi:

Fare il punto della situazione sulle proprie capacità attuali di riconoscere e gestire le emozioni. Introduzione alla Second Brain Psychology.

UD 2. Perché è importante riconoscere e gestire le emozioni.

Obiettivi:

Prendere coscienza del ruolo chiave delle emozioni in ogni aspetto della vita e delle relazioni.

UD 3. L'impatto dei rapporti sulle emozioni.

Obiettivi:

Comprendere perché i rapporti creano sempre emozioni, positive o negative.

UD 4. Le aspettative cosce ed inconse nei rapporti.

Obiettivi:

Mettere a fuoco la differenza tra aspettative di cui siamo coscienti e quelle inconse con analisi dell'impatto sulle emozioni.

UD 5. I bisogni e le esigenze nei rapporti.

Obiettivi:

Mettere a fuoco la differenza tra i bisogni e le esigenze nei rapporti di cui siamo razionalmente coscienti e quelli che invece esistono a livello inconscio, con analisi degli effetti sulle emozioni.

UD 6. Le emozioni nella sopravvivenza.

Obiettivi:

Prendere coscienza del ruolo fondamentale delle emozioni nei meccanismi di sopravvivenza, derivate dalla mente emotiva situata nella pancia.

UD 7. Traguardi della neuroscienza: il Secondo Cervello e le sue funzioni nel corpo.

Obiettivi:

Prendere coscienza degli ultimi traguardi raggiunti nel campo della biologia umana inerente alla scoperta dell'esistenza di un cervello autonomo e pensante situato lungo il tratto gastroenterico, scientificamente noto come Secondo Cervello.

Prendere coscienza del ruolo chiave del Secondo Cervello nella produzione degli ormoni "dell'umore" come serotonina e dopamina, e di altri ormoni che agiscono sulla psiche.



UD 8. Traguardi della psicologia: la mente emotiva del Secondo Cervello nella psiche.

Obiettivi:

Prendere coscienza del ruolo della mente del Secondo Cervello nella psiche e del suo ruolo chiave nelle emozioni.

Prendere coscienza delle diverse tipologie di emozioni, e da cosa derivano.

UD 9. L'intelligenza emotiva del Secondo Cervello: il cervello che ragiona con le emozioni.

Obiettivi:

Prendere coscienza dell'esistenza dell'intelligenza emotiva innata presente nella mente del Secondo Cervello, ossia di processi intelligenti che utilizzano le emozioni, e del ruolo di questa intelligenza emotiva nella psiche e nel comportamento.

UD 10. Antropologia Simbolica: Come interpretare antropologicamente i simboli.

Obiettivi:

Introduzione all'interpretazione delle culture attraverso lo studio dei simboli secondo l'analisi antropologica sviluppata da Clifford Geertz.

UD. 11 Antropologia Simbolica: come usare i simbolismi culturali per capire le altre culture.

6

Obiettivi:

Introduzione all'interpretazione delle culture attraverso lo studio dei simboli secondo l'analisi antropologica sviluppata da Clifford Geertz.

UD 12. I significati simbolici dei rapporti per la mente emotiva del Secondo Cervello.

Obiettivi:

Prendere coscienza dei simbolismi emotivi che la mente emotiva del Secondo Cervello proietta sui due generi sessuali al di là dei pensieri e dei giudizi coscienti, e delle emozioni e reazioni che questi simbolismi producono, al fine di migliorare la gestione delle emozioni in noi.

Prendere coscienza delle emozioni che involontariamente possiamo suscitare negli altri a causa di questi simbolismi inconsci, per gestire meglio le nostre interazioni con gli altri ed il nostro ruolo in specifici contesti.

Prendere coscienza delle energie motivazionali, ossia le spinte emotive che vengono attivate dalle proiezioni simboliche inconscie legate al genere sessuale.

UD 13. Comportamento e emozioni: il potere emotivo del comportamento e l'importanza per la gestione di sé e delle risorse umane, delle interazioni, della leadership e delle trattative.



Obiettivi:

Prendere coscienza di come il comportamento e il modo di porsi vengono interpretati soggettivamente in base alla Matrix Emotiva dell'altro, e di come evitare attriti o blocchi tramite una gestione consapevole.

Prendere coscienza delle modalità comportamentali dette "passivo-riflessivo" e "attivo-impulsivo", di cosa comportano a livello di pensiero ed azione, e di come massimizzare gli aspetti positivi di entrambe le modalità. Analisi delle implicazioni in contesti di lavoro o delle organizzazioni, e in tutti gli ambiti dove si lavora in gruppo o in team.

Prendere coscienza dell'importanza di tarare questi stati nelle situazioni di leadership e nelle trattative.

UD 14. Emozioni e linguaggio del corpo: il linguaggio non verbale e la mente emotiva del Secondo

Obiettivi:

Prendere coscienza del linguaggio non verbale come comunicazione della mente emotiva del Secondo Cervello, e degli effetti psico-energetici su di sé e sugli altri.

Prendere coscienza dell'importanza di modulare la gestualità per evitare effetti emotivi negativi sull'altro dovuto ai significati simbolici attribuite a livello inconscio dalla mente del Secondo Cervello.

7

UD 15. Empatia: l'equilibrio emotivo nell'empatia.

Obiettivi:

Prendere coscienza dell'importanza di mettersi in una posizione "neutra" nell'interazioni di aiuto o guida per poter mettere in campo un'empatia funzionale all'altro, e per evitare il burn-out tipico delle professioni di aiuto e sostegno, attraverso la gestione delle proprie proiezioni emotive inconsce e del proprio bagaglio emotivo.

Prendere coscienza degli aspetti emotivi che accomunano tutti, derivanti dalla mente del Secondo Cervello, che esulano da quelli legati alla cultura, all'epoca, all'etnia e alla società.

UD 16. Decisioni ed emozioni: capire e gestire il doppio senso tra decisioni ed emozioni.

Obiettivi:

Prendere coscienza di come le emozioni e le decisioni si influenzano l'un l'altro a livello della mente inconscia del Secondo Cervello.

Prendere coscienza di quali esigenze emotive inconsce entrano in gioco quando si prendono determinate decisioni per attuare decisioni più consapevoli e ridurre al minimo eventuali ripercussioni negative sul benessere psicologico.



UD 17. Self-control: gestire le emozioni usando il Secondo Cervello.

Obiettivi:

Self-control: acquisire un maggiore controllo di sé, del proprio umore, delle emozioni e del comportamento attraverso la gestione consapevole degli automatismi inconsci legati alla mente emotiva del Secondo Cervello con la sua Matrix Emotiva e Memoria Emotiva.

Prendere coscienza della diversità tra le strutture psico-emotive sotto il profilo dell'asse razionalità-emozione da cui derivano la maggiore o minore tendenza ad essere in balia delle emozioni.

Prendere coscienza della differenza tra ultra-sensibilità e ipersensibilità emotiva, e le radici di entrambi.

Prendere coscienza di come i fattori emotivi legati alla mente del Secondo Cervello portano ad un self-control più funzionale.

UD 18. Pensieri, pensieri ricorrenti, pensieri ossessivi: il ruolo della mente emotiva del Secondo Cervello.

Obiettivi:

Comprendere il legame tra le pulsioni della mente emotiva del Secondo Cervello ed i pensieri che sviluppiamo per migliorare la gestione dei pensieri e delle emozioni associate.

Comprendere il ruolo della mente emotiva del Secondo Cervello nei pensieri ricorrenti o ossessivi.

Prendere coscienza della differenza tra pensiero ossessivo dovuto a stress del momento e pensiero ossessivo dovuto al bagaglio emotivo del passato o dai traumi non elaborati.

Comprendere la differenza tra le diverse tipologie di pensieri per capire come gestire le emozioni associate.

UD 19. Emozioni e salute: effetti del bagaglio emotivo e della Memoria Emotiva del Secondo Cervello.

Obiettivi:

Comprendere gli effetti dello stress emotivo sul corpo.

Comprendere in che modo il bagaglio emotivo accumulato nella Memoria Emotiva del Secondo Cervello per via di conflitti interni, traumi ed emozioni negative, influisce sulla fisiologia e produce effetti sul corpo.

Prendere coscienza dei sintomi e punti di sfogo più comuni per inquadrare il livello di sovraccarico emotivo presente.



Accenni alla Psicosomatica ed agli aspetti simbolici legati ai disturbi fisici.

Breve *excursus* sulla procedura di scioglimento del sovraccarico emotivo da stress transitorio e da stress di lunga data, in relazione ai processi di elaborazione simbolica della mente emotiva del Secondo Cervello.

UD 20. Effetti del bagaglio emotivo sul benessere psicologico: emozioni e mente emotiva del Secondo Cervello nel benessere psicologico.

Obiettivi:

Comprendere gli effetti dello stress emotivo sulla psiche e sul comportamento, ed il ruolo chiave della mente del Secondo Cervello nei disagi psicologici e nei problemi comportamentali.

Comprendere perché il bagaglio emotivo accumulato nel tempo nella Memoria Emotiva del Secondo Cervello per via di conflitti interni, traumi ed emozioni negative produce disturbi emotivi, psicologici e comportamentali di vario tipo e grado, dai problemi di autostima al bipolarismo e altro.

Prendere coscienza di alcuni segnali più comuni che indicano la presenza di sovraccarico emotivo.

Comprendere il ruolo della mente emotiva del Secondo Cervello nell'ansia e negli attacchi di panico.

Capire come porsi con chi soffre di ansia e/o attacchi di panico.

Analisi della propria vita per individuare eventuali sintomi di sovraccarico emotivo, del passato e del presente.

Analisi di altre persone per individuare eventuale presenza di sovraccarico emotivo.

Potenziamento della gestione delle proprie emozioni e comportamento con persone in difficoltà emotiva.

UD 21. Le dinamiche emotive del Secondo Cervello nei rapporti.

Obiettivi:

Prendere coscienza delle dinamiche di agonismo ed antagonismo inconsce che derivano dalla mente del Secondo Cervello per inquadrare in modo più congruo i comportamenti nei rapporti.

Prendere coscienza dei preconcetti e pregiudizi inconsce che la mente emotiva mette in campo, e degli effetti di questi sui rapporti nei diversi contesti personali: famiglia, vita sentimentale, amici, ecc.

Gestione delle proprie dinamiche interne inconsce e gestione delle emozioni nei confronti di pregiudizi inconsce subiti.



UD 22. Le dinamiche emotive nei gruppi/team/contesti professionali e delle organizzazioni.

Obiettivi:

Presenza di coscienza delle dinamiche emotive inconsce e dei pregiudizi inconsci messi in capo dalla mente del Secondo Cervello che influenzano le interazioni nei gruppi o team, come introdotto nell'Unità Didattica precedente.

Comprendere l'importanza di imbrigliare le emozioni messe in campo dalla mente del Secondo Cervello a livello inconscio, per migliorare la gestione e il rendimento delle risorse umane, e minimizzare l'accumulo di emozioni negative e stress.

Gestione delle proprie emozioni nei confronti delle dinamiche negative presenti in campo attraverso un dialogo interno che tenga conto dei processi della mente del Secondo Cervello.

UD 23. Comunicazione verbale ed emozioni: le valenze emotive nascoste delle parole.

Obiettivi:

Prendere coscienza che le parole racchiudono in sé non solo i significati legati alla lingua, alla cultura, all'etnia e i contesti di riferimento ma anche quelli attribuiti, a livello inconscio, dalla mente del Secondo Cervello.

Sviluppare la consapevolezza dell'importanza del filtro emotivo inconscio del Secondo Cervello nella comunicazione.

UD 24. Nuovi contesti: internet, cyberbullismo e social media.

Obiettivi:

Prendere coscienza del fenomeno del cyberbullismo, e dell'influenza di internet e dei social media.

UD 25. Analisi di applicazione degli strumenti nei vari contesti con esempi concreti.

Obiettivi:

Ampliare la comprensione di come applicare gli strumenti appresi con esempi concreti nei vari contesti professionali, organizzativi e della gestione delle risorse umane.

UD 26. Riepilogo finale.

Obiettivi:

Ripercorre le tappe di apprendimento per avere la visione d'insieme delle informazioni, degli strumenti e delle capacità (*skills*) acquisiti in relazione alla gestione delle emozioni, delle relazioni e delle risorse umane.