



Programma 1° tappa

***“COME MIGLIORARE LE
TUE PRESTAZIONI
NELLA PROFESSIONE E
NELLA VITA”***

**23 • 24 SETTEMBRE 2023
GRAND HOTEL DI RIMINI**



Coach

DR. FILIPPO ONGARO



GIORNO 1 • SABATO 23 SETTEMBRE

9.15 - 10.00 **Registrazione ospiti e Welcome**

10.00 - 11.00 **La neurobiologia della prestazione umana nella professione e nella vita:**
come funziona il nostro organismo sotto pressione e come imparare a gestire al meglio le nostre risposte psicofisiologiche.

11.00 - 12.00 **Le sensazioni di base:**
come definire cosa prevale quando siamo sotto pressione tra paura, rabbia, dolore e ricerca del piacere.

12.00 - 13.00 **Le tentate soluzioni ridondanti:**
come capire se siamo vittime dei nostri successi e se adottiamo modelli comportamentali disfunzionali solo perché in altre occasioni della nostra vita hanno funzionato.

13.00 - 14.30 *Pausa*



Coach

DR. FILIPPO ONGARO



14.30 - 15.30

Le esperienze emozionali correttive:
il ruolo delle emozioni come strumenti di cambiamento per ridefinire la visione su noi stessi, gli altri e il mondo.

15.30 - 16.30

La formazione e il cambiamento di abitudini:

capire cosa sono le abitudini e quali adattamenti neurobiologici comportano.

16.30 - 17.00

Coffee Break

17.00 - 18.00

L'identità e il suo ruolo nella formazione delle abitudini:

capire perché alcune abitudini attecchiscono e altre no e quale legame esiste con la nostra identità

18.00 - 19.00

Come si cambiano le abitudini:

capire quali sono le strategie migliori per cambiare le abitudini in modo permanente.

19.00 - 19.30

Esercizi, riflessioni, interazioni



Coach

DR. FILIPPO ONGARO



GIORNO 2 • DOMENICA 24 SETTEMBRE

9.00 - 9.45 I bisogni universali:

capire quali sono i bisogni che ogni persona deve soddisfare e quali sono i bisogni prevalenti in ciascuno di noi

9.45 - 10.30 Soddisfazione funzionale e disfunzionale dei bisogni:

capire le modalità funzionali e disfunzionali di soddisfare i propri bisogni

10.30 - 11.00 Il triangolo di Karpman:

i ruoli che adottiamo quando siamo sotto stress (vittima, persecutore, salvatore)

11.00 - 12.00 Prestazione, stress e benessere:

come ottenere un'alta prestazione senza stressarsi e perdere il proprio benessere psicofisico

Tecniche di rilassamento:

meditazione, training autogeno, rilassamento muscolare progressivo, natura

Coach

DR. FILIPPO ONGARO



12.00 - 12.30

La tecnica dello scalatore:

come capire i passi da cui partire nel percorso di cambiamento

12.30 - 13.30

Esercizi, riflessioni, interazioni

Cosa faccio da domani?

Impostare il programma di cambiamento