

La Prospettiva Temporale come strumento pratico per supportare il cliente-paziente in ottica PNEI

Modalità

Asincrona

Crediti ECM

Nessuno

Costo

- 149,00 € + IVA

Descrizione del corso

Il corso rappresenta la sintesi dello stato dell'arte della Prospettiva Temporale e delle sue implicazioni PNEI psico-neuro-endocrino-immunologiche all'interno del contesto molto aggiornato sia della letteratura delle scienze psicologiche che di quella biomediche.

All'interno del corso sono presentate anche ricerche scientifiche originali realizzate sia dal relatore stesso che dalla collaborazione del relatore con il prof. Phil Zimbardo della Stanford University, il noto psicologo che ha fondato la stessa Prospettiva Temporale.

Questo corso sulla Prospettiva Temporale offre una modalità molto originale e pratica che ben si presta ad arricchire il bagaglio applicativo del professionista offrendo originali strumenti operativi validati scientificamente ricchi di numerose e preziose implicazioni cliniche.

Requisiti per partecipare

Il corso è aperto a tutti gli operatori e i professionisti del benessere psicofisico (psicologi, psicoterapeuti, medici, fisioterapisti, osteopati, etc.) ma, per la trasversalità del programma formativo proposto, è consigliato anche a tutti i professionisti sanitari e delle discipline corporee che desiderano possedere uno strumento originale al fine di integrare le proprie competenze all'interno di un paradigma che rispecchia la complessità umana.

Finalità e obiettivi del corso

L'obiettivo del corso è insegnare le basi concettuali della Prospettiva Temporale attraverso le sue cinque dimensioni temporali principali insieme alle molteplici implicazioni psico-neuro-endocrino-immunologiche.

Nel corso vengono fornite anche le competenze pratiche per utilizzare il questionario ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory) nella sua versione italiana al fine di avere una misurazione precisa delle dimensioni temporali del cliente/paziente e permettendo quindi di ottenere informazioni fondamentali per valutare lo stile cognitivo, emotivo e motivazionale e per cogliere la



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

logica dei suoi processi decisionali, dei suoi stili di vita e delle specifiche strategie adottate per gestire lo Stress.

Durante il corso viene anche presentato un questionario relativo al Ritmo Circadiano che serve per effettuare una utile e veloce valutazione connessa con la Prospettiva Temporale.

La Prospettiva Temporale include il prezioso concetto di Profilo Temporale Ottimale molto utile nella pratica clinica di ogni intervento finalizzato a migliorare il benessere e la salute psicofisica sia per definirne il percorso e gli obiettivi che per monitorarne i progressi.

L'approccio offerto dal corso è molto trasversale anche per favorire il dialogo e lo sviluppo collaborativo con le altre professioni sanitarie.

Elementi distintivi e innovativi del corso

Il docente del corso è uno psicologo ricercatore che si occupa di Prospettiva Temporale e di Stress in prospettiva PNEI da oltre 10 anni abbinando alla ricerca scientifica da lui stesso condotta anche l'attività clinica e la promozione della salute psicofisica (in ambito sportivo, formativo, etc.).

Il corso presenta contenuti particolarmente innovativi ed aggiornati molto importanti frutto del lavoro originale del relatore nel settore della Prospettiva Temporale anche con lo stesso Phil Zimbardo professore emerito della Stanford University e pioniere di questo settore.

Incluso nel corso c'è anche una video intervista originale (in inglese) fatta dal dr. Massimo Agnoletti al prof. Phil Zimbardo.

La Prospettiva Temporale prevede anche il concetto di Profilo Temporale Ottimale (o Bilanciato) che fornisce in maniera pressoché uniche indicazioni precise sia relative alla definizione del percorso terapeutico che al monitoraggio attraverso la misurazione effettuata dal questionario ZTPI.

L'inclusione di sezioni molto pratiche per imparare a "leggere" i dati forniti dal questionario ZTPI attraverso esempi pratici finalizzati a identificare agevolmente i tre principali Profili Temporali con le loro implicazioni comunicative, cognitive, emotive e motivazionali oltre che fisiologiche, rendono il corso unico e particolarmente prezioso a livello clinico.

Grazie alla natura molto interattiva della piattaforma digitale del corso, sarà facile interagire con il docente, dialogare direttamente con lui e creare gruppi di studio e di ricerca.

Presentazione dei docenti (mini CV)

Massimo Agnoletti

- Psicologo, ricercatore, cultore della materia, dottorato di ricerca e docente universitario che abbina ad una solida esperienza clinica e applicativa un'importante attività scientifica anche a livello internazionale (più di cento pubblicazioni scientifiche attualmente prodotte).

I suoi campi di expertise includono lo Stress, la Psicologia Epigenetica (scienza dei Telomeri, Microbiota, etc.), la Psicologia Positiva (Flow, Prospettiva Temporale, Resilienza, etc.) e la Variabilità Cardiaca (Nervo Vago, Respirazione, etc.) in ottica Psico-Neuro-Endocrino-Immunologica.

Collabora con varie università italiane ed estere e da anni collabora e scrive articoli scientifici con il prof. Phil Zimbardo (Stanford University) fondatore della Prospettiva Temporale.



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

Programma dettagliato del corso

Il corso dura 7 ore, 42 minuti e 24 secondi.

1. Introduzione del corso: obiettivi, strumenti e contesti applicativi (15:58)
 - Introduzione degli obiettivi e degli strumenti; perché è così importante comprendere la Prospettiva Temporale per gli operatori del Benessere psicofisico.
 - Contesti clinici e non (promozione del benessere, sport, etc.)

2. Le origini scientifiche della Prospettiva Temporale: meglio un uovo oggi o una gallina domani? (40:52)
 - Il celebre esperimento dei marshmallow di Walter Mischel e la capacità di autocontrollo
 - Dall'autocontrollo, la gratificazione differita e la tolleranza della frustrazione alla Prospettiva Temporale: perché cediamo alle tentazioni?

3. Il modello integrato di benessere, salute e stress nel quale si applica la Prospettiva Temporale (1:05:48)
 - Il modello integrato epigenetico di benessere e salute in ottica PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologica): la sintesi delle scienze biomediche e psicologiche (42:23)
 - Il concetto di Stress e di Infiammazione per comprendere meglio la Prospettiva Temporale (23:25)

4. Il paradosso del Tempo ovvero come il nostro approccio nei confronti del tempo determina i nostri processi decisionali, le nostre abitudini e la nostra fisiologia
 - Il Tempo come elemento della nostra identità e non solo come elemento della fisica.
 - Le 5 dimensioni della Prospettiva Temporale: il Passato Negativo, il Passato Positivo, il Presente Fatalistico, il Presente Edonistico ed il Futuro (28:17)
 - Gli ulteriori sviluppi recenti di queste dimensioni e le correlazioni psicofisiche emerse dalla letteratura internazionale (21:00)
 - I 3 Profili Temporalì principali ovvero le macro-configurazioni che determinano le nostre decisioni: il profilo Formica, il profilo Cicala ed il profilo Tartaruga (10:41)
 - Le implicazioni psico-neuro-endocrino-immunologiche dei profili temporalì (24:24)
 - Le implicazioni psico-neuro-endocrino-immunologiche relative la gestione dello Stress psicofisico: dalle emozioni al Nervo Vago alla scienza dei Telomeri (28:18)
 - Implicazioni comunicative strategiche (37:13)

5. Gli strumenti operativi: il questionari ZTPI e MEQ (44:48)
 - Il questionario ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory) quale strumento pratico per misurare ed identificare il nostro approccio con il Tempo (esempi di misurazioni ed esercizi per allenarsi ad identificare i vari Profili Temporalì)
 - Il questionario MEQ (Morningness-Eveningness Questionnaire) per misurare la circadianità e la sua connessione con la Prospettiva Temporale



6. Il profilo temporale ottimale quale concetto “bussola” per gli interventi clinici (1:01:37)
 - Il Profilo Temporale Ottimale come specifica configurazione che rappresenta lo stato psicofisico e la gestione psicofisica dello Stress ottimale
 - Il concetto di “Time Profile gap” e la scienza dei Telomeri nella pratica clinica e in quella non clinica

7. Approfondimenti PNEI della Prospettiva Temporale (54:30)
 - La Prospettiva Temporale, il circuito dopaminergico della ricompensa ed il sistema immunitario
 - La Prospettiva Temporale, il Nervo Vago e la Variabilità Cardiaca
 - La Prospettiva Temporale ed i Ritmi Circadiani: il questionario MEQ-SA quale strumento operativo veloce per valutare alcune importanti variabili correlate ai Profili Temporali
 - La Prospettiva Temporale e le Infiammazioni

8. Sintesi degli aspetti operativi presentati e delle loro applicazioni in ambito clinico e non (29:08)



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**