

Tecniche	Caratteristiche generali	Focus/Obiettivi in sintesi
<b>METODOLOGIE E MODELLI TRASVERSALI E COMPLETI, PER LAVORARE SU UN CASO NELLA SUA COMPLETEZZA</b>		
	<b>Introduzione agli Switch del Cambiamento</b> ( <i>modulo dell'HUB in arrivo, nel frattempo si consiglia di seguire il webinar 'The Switch' e la lettura del libro 'The Switch - la Scienza del Cambiamento'</i> )	<i>I corsi di questo gruppo costituiscono il punto di congiunzione tra teoria e pratica: permettono analisi e progettazione a tutti i livelli; offrono schede di analisi e di lavoro diretto con pazienti/ clienti; contengono già una serie di spunti pratici per il cambiamento; permettono di scegliere e usare in modo mirato le diverse tecniche presenti nell'HUB.</i>
	<b>Analisi dei Flussi del Comportamento e dei Bisogni Ancestrali</b>	Un modello che include tutti i livelli e i fattori che contribuiscono a determinare uno specifico stato mentale, emotivo, di salute, apprendimento, ecc. Si parte dal micro (cellula, epigenetica, ecc.) per salire ai fenomeni di adattamento corporeo (infiammazione, carico allotropico, plasticità neurale, ecc.) fino alle dinamiche di adattamento e sviluppo non-conscie (bisogni ancestrali, gerarchie sociali, ecc.) fino ai più raffinati flussi ideativi, relazionali, comunicativi, posturali, ecc.
	<b>Gli Schemi Funzionali Integrativi</b>	Il metodo per osservare il comportamento di una persona su più livelli ( <i>comunicazione, pensiero, postura, relazione, movimento, ecc.</i> ) e risalire ai bisogni e alle motivazioni sottostanti. Un sistema che integra i diversi modelli di bisogni e motivazioni, si basa sulle evidenze scientifiche ed coerente con i sistemi di attivazione neurobiologica che regolano i comportamenti primari di sicurezza, sviluppo e recupero. Può essere usato sia come strumento di analisi/ valutazione (ad es. capire quali sono i bisogni carenti o disfunzionali osservando il comportamento, il linguaggio, la postura) sia per impostare processi di cambiamento che partono proprio dal riportare in fisiologia ed equilibrio tutti questi bisogni.
	<b>Brain Networks</b>	Uno schema di riferimento per analizzare e agire in modo mirato su tutte le fasi sequenziali che portano ad attivare un comportamento, una risposta emotiva o una dinamica relazionale. Permette di analizzare in dettaglio ogni singolo passaggio, individuare i meccanismi disfunzionali nei processi di adattamento, risposte emotive, dinamiche relazionali e processi decisionali. Il taglio è pratico, ogni fase indica specifiche modalità operative per recuperare processi fisiologici, sviluppare risorse e controllo.
<b>METODI E TECNICHE PRIMARIE</b>		
	<b>Le Emozioni Isometriche</b>	<i>Sono le tecniche più potenti, complete e flessibili delle Scienze Integrative Applicate. Possono essere usate individualmente per obiettivi specifici o in sinergia tra di loro, seguendo un progetto impostato con le 'Metodologie e Modelli Trasversali'.</i>
	<b>La Respirazione a Cicli Incrociati</b>	Analizza e agisce sui meccanismi bidirezionali mente-corpo più primitivi. Permette di ripristinare fisiologia sui blocchi emotivi-corporei, senza necessariamente esplorarne la memoria traumatica (ma volendo e avendone le competenze, può affiancare tecniche psicoterapiche mirate a cui può aggiungere una rilevante integrazione corporea ed esperienziale). Le varianti sono molto diversificate e possono essere usate: per lavorare sul rilascio di stress cronico, per agire su posture post-traumatiche, per lavorare sui meccanismi difensivi primari, per sviluppare integrazione mente-corpo, per lavorare sulle risorse emotivo-corporee, ecc.
	<b>La Respirazione in modo raffinato sulle disfunzioni del flusso del respiro collegato a sovraccarico di stress, stati emotivi cronici, iper- o ipo-attivazione, eventi traumatici. Permette efficacemente di recuperare benessere immediato tramite la versione di base dell'esercizio. Inoltre, attraverso una serie di varianti sono possibili ulteriori applicazioni mirate e complesse: consapevolezza corporea, auto-regolazione, integrazione mente-corpo-emozioni, padronanza in fisiologia e stato di quiete, respiro nella dinamica sociale, e altro ancora.</b>	Recupero di benessere psicوماتico primario. Auto-regolazione.
	<b>L'accomodamento Interpersonale</b>	Serie di tecniche che mirano all'attivazione, analisi e cambiamento nelle dinamiche interpersonali (accudimento, sfida, agonismo, contenimento, ecc.). Permette l'integrazione e il recupero di fisiologia e naturalezza delle risposte psico-corporee di base che non sono state sviluppate per deprivazione affettiva, per mancanza di esperienze sociali, apprendimenti impliciti o a seguito di eventi traumatici. Presenta diverse modalità e varianti applicative con differenti focus: postura e comunicazione sociale, schemi difensivi relazionali, incapacità di terminare le risposte di stress, ecc.
	<b>La Modulazione delle Emozioni: con i post-it</b>	Tecnica interattiva in cui la rappresentazione visiva tramite i Post-it facilita la consapevolezza, l'espressione e il cambiamento del proprio repertorio di risposte emotive. Il lavoro procede su diversi livelli e può essere realizzato seguendo differenti percorsi, a seconda degli scopi e dell'ambito di applicazione. Il punto di arrivo è di sviluppare una gamma ampia e flessibile di comportamenti e risposte emotive, in modo da: essere sempre adeguati al contesto, allo specifico interlocutore, alle regole esplicite e implicite, valutando correttamente l'intenzionalità, i rischi, conseguenze e impatto a breve e lungo termine e molti altri fattori.
	<b>IL RUOLO CENTRALE DELL'ALIMENTAZIONE (Moduli 1 e 2)</b>	Recupero di benessere psicوماتico primario. Auto-regolazione.
	<b>La Modulazione delle Emozioni: con i post-it</b>	Tecnica interattiva in cui la rappresentazione visiva tramite i Post-it facilita la consapevolezza, l'espressione e il cambiamento del proprio repertorio di risposte emotive. Il lavoro procede su diversi livelli e può essere realizzato seguendo differenti percorsi, a seconda degli scopi e dell'ambito di applicazione. Il punto di arrivo è di sviluppare una gamma ampia e flessibile di comportamenti e risposte emotive, in modo da: essere sempre adeguati al contesto, allo specifico interlocutore, alle regole esplicite e implicite, valutando correttamente l'intenzionalità, i rischi, conseguenze e impatto a breve e lungo termine e molti altri fattori.
	<b>IL RUOLO CENTRALE DELL'ALIMENTAZIONE (Moduli 1 e 2)</b>	Un corso che esplora le basi scientifiche, moderne e di comprovata efficacia rispetto ai temi di nutrizione e metabolismo, con impatto a 360 gradi su salute, benessere, sistema immunitario, umore, energia fisica e mentale. Una serie progressiva di moduli che fanno chiarezza su falsi miti ed evidenze scientifiche su cibo e salute, infiammazione e malattia, basi metaboliche di malattie fisiche, disturbi dell'umore, carichi di stress, abilità cognitive e altre funzioni centrali.
	<b>IL RUOLO CENTRALE DELL'ALIMENTAZIONE (Moduli 1 e 2)</b>	La nutrizione agisce dal basso influenzando - a livello biologico e non solo - qualsiasi problematica. Questo modulo, affrontato in modo più o meno approfondito, è utile ad ogni professionista che voglia avere un approccio integrato completo.
	<b>IL RUOLO CENTRALE DELL'ALIMENTAZIONE (Moduli 1 e 2)</b>	La nutrizione agisce dal basso influenzando - a livello biologico e non solo - qualsiasi problematica. Questo modulo, affrontato in modo più o meno approfondito, è utile ad ogni professionista che voglia avere un approccio integrato completo.
<b>METODI E TECNICHE MIRATE</b>		
	<b>RePro – Strumenti e Metodi di Editing della memoria e di Riconsolidamento dei ricordi</b>	<i>Metodi strutturati e al tempo molto flessibili per agire su aspetti o meccanismi specifici del pensiero, delle memorie e delle emozioni e comportamenti ad essi correlati.</i>
	<b>Il pensiero Ideografico</b>	Un metodo, diverse strategie e un'app focalizzati sui meccanismi e le procedure più efficaci per favorire i processi di cambiamento delle memorie di ogni tipo: memorie inconsapevoli, ricordi e apprendimenti emotivi, schemi impliciti, livelli di attivazione psicofisica adeguati (o non più) a un certo contesto o evento, memorie traumatiche, immagini e mappe corporee, automatismi ideomotori, ecc.
	<b>Tecnica Mind O' Clock</b>	Molto più di mappe mentali, diagrammi, sketch-notes, ecc. Una serie completa e ricca di strumenti di rappresentazione visiva del pensiero declinabile in moltissime applicazioni: analisi e problem solving, strumento di collaborazione in coppie paziente-terapeuta o allievo-mentore, sviluppo di pensiero sistemico, studio e appunti efficaci, collaborazione di gruppo a progetti complessi, ecc.
	<b>Tecnica Mind O' Clock</b>	Una strategia alternativa rispetto a quelli più note per regolare il pensiero: non focalizzarsi sul contenuto o sull'accettazione, ma imparare a gestirne i flussi e - di conseguenza - riportarlo in controllo, focalizzare l'attenzione, permettere spazi creativi o divergenti, accettare l'incongruenza e reintegrarla in modo costruttivo, ecc.
	<b>Tecnica Mind O' Clock</b>	Dai disturbi dell'attenzione alla ruminazione mentale, fino alla performance professionale, un metodo pratico e attivo per gestire 'come fluiscono' i nostri pensieri.
<b>METODI E TECNICHE MIRATE</b>		
	<b>La Scomposizione Modulare</b>	<i>Si tratta di alcuni dei primi moduli ad essere stati sviluppati nell'HUB. Hanno un focus circoscritto e possono essere usati per lavorare in modo mirato rispetto al loro tema. Questi moduli, a differenza degli altri, non verranno aggiornati. I temi che toccano vengono (e verranno ulteriormente) ampliati e sviluppati in altri corsi di più ampio respiro.</i>
	<b>Il Metodo Talking Mind</b>	Un metodo pratico per aiutare le persone ad analizzare situazioni e sensazioni complesse in diversi ambiti: analizzare un problema, gestire un dolore fisico, ascoltare le proprie sensazioni, ecc.
	<b>Il Ciclo del Cambiamento</b>	Una raccolta di schemi comunicativi utili per capire come rendere più flessibile il proprio pensiero, non rispondere alle provocazioni, rimanere costruttivi e non cadere in manipolazioni e giochi di potere.
	<b>La Respirazione nel Quadrato</b> ( <i>in arrivo la nuova versione aggiornata</i> )	La rivisitazione moderna di un grande classico del cambiamento, con spunti pratici per superare abitudini disfunzionali (mangiare di continuo, fumare, ecc.) e crearne di più sane (fare attività fisica, ecc.)
	<b>La Respirazione nel Quadrato</b> ( <i>in arrivo la nuova versione aggiornata</i> )	Una delle più potenti - e al tempo semplice- forma di respirazione controllata per recuperare rapidamente il controllo fisico e mentale.