



thehawktrader[®] educational

 **MindfulLab**

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

e



presentano il primo corso

Neuroempowerment per traders

Quattro docenti, 40 ore di lezioni, 9 settimane, materiali esclusivi e videoregistrazioni : il corso più completo per il potenziamento mentale dedicato ai traders.

Il corso di NeuroEmpowerment si sviluppa attraverso due percorsi distinti ma complementari e collegati :

1. **Percorso di Mindfulness** : inizio 11 febbraio, conclusione 20 marzo
2. **Percorso di Potenziamiento Cognitivo** : inizio 20 marzo , conclusione 15 aprile

Entrambi i percorsi prevedono :

1. Una giornata introduttiva, che si tiene a Milano, dalle 9 alle 17
2. Una serie di webinar della durata di due ore, ogni martedì (dalle 18 alle 20)
3. Una giornata di conclusione, a Milano

Per effettivamente ottenere delle modifiche nelle proprie «mappe mentali», i partecipanti si impegnano a svolgere ogni giorno degli esercizi (ampiamente spiegati nella giornata introduttiva) che richiedono 15-30' quotidiani.

Le date precise sono :

Percorso di Mindfulness

Giornata introduttiva : Milano, 11 febbraio, sabato ore 9 – 17

Webinars : 21 febbraio, 28 febbraio, 7 marzo, 14 marzo, dalle 18 alle 20

Giornata conclusiva : Milano 20 marzo

Percorso di Potenziamiento Cognitivo

Giornata introduttiva : Milano, 20 marzo, ore 9 – 17

Webinars : 28 marzo, 4 aprile, 11 aprile, dalle 18 alle 20

Giornata conclusiva : Milano 22 aprile, sabato, ore 9-17

Costi :

Mindfulness : 600 euro + iva

Potenziamiento Cognitivo : 500 euro + iva

Per entrambi i corsi : 1.000 euro + iva

Tutti gli incontri sono registrati e le registrazioni distribuite ai partecipanti.

PERCORSO DI MINDFULNESS

Cos'è la Mindfulness pag 5 - 6

Nostra esperienza nel campo della mindfulness per traders.. pag 7

Come si svolge il corso pag 8 – 9

Domande frequenti pag 10

Cosa posso aspettarmi alla fine di questo corso ? pag 11



thehawktrader® educational

MindfulLab

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO



Con la parola Mindfulness si intende:

1. Uno specifico stato della mente in cui siamo pienamente presenti, centrati, in contatto col nostro corpo, con il flusso di pensieri che ci attraversa, con gli stati d'animo che via via si affacciano alla nostra coscienza; grazie a questo stato aumentiamo la nostra capacità di essere focalizzati nel presente, creiamo spazio per aprirci al mondo e agli altri, siamo in grado di tollerare esperienze emotivamente dolorose, agiamo consapevolmente e non in modo reattivo e compulsivo.
2. L'insieme dei programmi e delle tecniche concretamente praticabili che rendono possibile coltivare e realizzare questo specifico stato della mente.
3. Il movimento rigoglioso che studia, sviluppa e propone interventi di Mindfulness in ambiti terapeutici, educativi, sportivi, assistenziali, aziendali e , con questo corso anche dedicati alla difficile e complessa professione del trading.

La mindfulness è nata grazie al lavoro pionieristico iniziato nel 1979 da John Kabat Zinn : questo medico e ricercatore americano, del M.I.T., ha creato un protocollo basato su tecniche semplici e sperimentabili da tutti, che attualizza in forma laica e universale le pratiche di consapevolezza delle tradizioni orientali. Nella sua clinica di riduzione dello stress sono passati migliaia di pazienti.

Dalle prime applicazioni sperimentali dei protocolli in ambito ospedaliero per la riduzione dello stress, si è sviluppato un movimento imponente che incrocia il bagaglio di antiche e sofisticate tradizioni con le frontiere più avanzate delle neuroscienze.

Questi percorsi di lavoro prevedono esercizi di presenza e consapevolezza che le persone svolgono in parte in gruppo, in parte individualmente a casa secondo uno specifico e preciso programma.

I risultati di questi interventi sono testati da numerosi programmi di ricerca che mostrano un livello di efficacia particolarmente elevato.





La Nostra Esperienza

Abbiamo già svolto tre corsi di Mindfulness per traders negli anni scorsi.

La nostra esperienza nel campo del trading è unica in Italia

Primo corso :

5 aprile 2014 – 24 maggio 2014

Secondo corso :

11 ottobre 2014 – 1 dicembre 2014

TERZO CORSO :

11 aprile 2015 – 1 giugno 2015

Abbiamo sviluppato un originale programma di Mindfulness appositamente studiato per traders : offriamo un percorso della durata di cinque settimane, che riprende , con gli opportuni adattamenti pensati per i compiti e le esigenze dei trader, i protocolli, ampiamente testati, di Jon Kabat Zinn

Il percorso è così sviluppato :

- Una sessione iniziale , 11 aprile, sabato, a Milano (intera giornata)
- 4 sessioni in webinar (durata di due ore, dalle 18.30 alle 20.30) : 21 febbraio, 28 febbraio, 7 marzo, 14 marzo
- Una sessione finale, 20 marzo, a Milano, tutta la mattina.

Nella prima sessione del 11 febbraio, sabato, i partecipanti apprenderanno il contenuto del corso, e sperimenteranno in pratica più volte le tecniche di concentrazione e consapevolezza che verranno ripetute nelle settimane successive. Riceveranno videolezioni delle meditazioni guidate, degli esercizi di yoga, della pratica di consapevolezza “bodyscan”, e una serie di schede con gli esercizi da svolgere a casa e alcuni diari di osservazione.



Nei quattro webinar settimanali, della durata di due ore (dalle 18.30 alle 20.30) i tutor raccoglieranno le esperienze, i commenti, le difficoltà incontrate nella settimana conclusa, si valuteranno i progressi, e spiegheranno il ciclo di esercizi da svolgere nella settimana successiva, condurranno delle esercitazioni in gruppo. I corsisti potranno confrontarsi direttamente con i tutor con una semplice webcam oppure anche solo attraverso il microfono. Gli esercizi, inizialmente generici, diventeranno sempre più focalizzati sul trading

Nella riunione finale, 20 marzo, in cui ci si incontrerà di nuovo fisicamente a Milano, valuteremo insieme i progressi e forniremo indicazioni su come proseguire.

Ai corsisti viene richiesto l'impegno di praticare quotidianamente gli esercizi che verranno insegnati nella prima giornata : questi esercizi occupano circa 30' al giorno, (la scelta dell'orario è libera, purché svolta in un momento di calma e in condizione vigile).



Perché cinque settimane ?

Cinque settimane sono un tempo necessario per produrre effetti significativi. Occorre questo tempo affinché gli esercizi, praticati giornalmente, vengano interiorizzati e metabolizzati e, gradualmente, consentano di modificare i meccanismi mentali automatici che inducono stress e ansia e permettano il sorgere di nuovi comportamenti più lucidi, limpidi, equilibrati.

Cosa succede se si saltano gli esercizi di un giorno ?

Ovviamente nulla di grave, tuttavia l'atteggiamento disciplinato che porta a rispettare quanto più possibile l'impegno quotidiano con la pratica è un presupposto fondamentale per sperimentare pienamente i benefici del percorso.

E' un percorso adatto a tutti o richiede una specifica esperienza preliminare nei campi della meditazione?

E' un percorso al quale possono partecipare tutti indipendentemente dalle loro esperienze precedenti. Le tecniche di presenza mentale vengono proposte in modo estremamente rispettoso delle inclinazioni di ciascuno, sono molto semplici da svolgere e sono improntate al benessere e al rilassamento.



Cosa posso aspettarmi alla fine di questo corso ?

PERCORSO DI
MINDFULNESS

Queste tecniche derivano dalle tradizioni di consapevolezza e sono testate da migliaia di anni di pratiche mentali sofisticate

Il nostro cervello è il nostro capitale più importante, e lo sfruttiamo solo in minima parte : ti renderai conto che i pensieri e le mappe mentali strutturate creano un rumore di fondo costante che ne limita un utilizzo efficiente, impedisce di ascoltare sia i mercati sia le nostre percezioni sottili.

Potrai imparare a riconoscere al loro primissimo sorgere i pensieri distorsivi e gli stati emotivi che inquinano la percezione della realtà e influenzano negativamente i tuoi processi decisionali.

Noterai un nettissimo miglioramento della capacità di concentrazione, della velocità di decisione e dell'elaborazione multitasking : sfrutterai meglio il tuo meraviglioso cervello.

Migliorerà significativamente la lettura dei grafici: vivrai le dinamiche dei mercati in modo più distaccato e obiettivo, in modalità "ego-less", ossia senza distorsioni egoiche. Scoprirai come ascoltare i mercati in modo attivo.

Arriverai a fine sessione operativa meno stanco, più lucido e sereno : la qualità della tua vita, non solo la sessione di trading, si alzerà molto e riuscirai a fare più cose in meno tempo e con minor fatica.

Riuscirai a incrementare facilmente le quantità trattate riducendo lo stress al minimo.

Imparerai a gestire senza sbilanciamenti emotivi sia stop loss che guadagni notevoli. Il recupero tra un trade e il successivo, sia in caso di successo che di perdita, sarà estremamente rapido e completo.

Riuscirai, allenandoti nel far silenzio dentro di te, a far emergere le sensazioni più sottili e le intuizioni provenienti dal lato destro del cervello : questo è uno dei risultati più stupefacenti per noi traders ma richiede parecchia pratica e tempo. Alla fine del corso sarai comunque consapevole che questo obiettivo è raggiungibile.



thehawktrader® educational

MindfulLab
CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO



PERCORSO DI POTENZIAMENTO COGNITIVO

Il percorso di potenziamento cognitivo è una novità assoluta per il settore dei traders italiani.

Neocogita ha sviluppato e inserito su una piattaforma di e-learning una serie di esercizi che potenziano concentrazione, prontezza mentale, flessibilità.

I percorsi per il Training Cognitivo di Neocogita sono **esercizi** mirati e adattivi **da svolgere al computer** con cui **potenziare** il livello di attenzione e **le capacità intellettive**.

Tutti gli allenamenti sono il frutto di decenni di ricerca e sono stati sviluppati da Neocogita **sulla base di protocolli scientifici**.



thehawktrader® educational

 **MindfulLab**
CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO



Tramite questi esercizi, si attivano e si sviluppano le seguenti funzionalità :

Memoria di lavoro Capacità di memorizzare e rielaborare informazioni nel breve termine

Controllo cognitivo Permette di regolare la tua risposta comportamentale e cognitiva

Inibizione Quando un'azione viene bloccata per una finalità strategica ben precisa

Flessibilità Capacità di passare rapidamente da un concetto a un altro, o di ragionare su più concetti contemporaneamente

Prontezza mentale Velocità nell'elaborare le informazioni motorie, percettive ed esecutive

Pianificazione Permette di definire percorsi d'azione ottimali per raggiungere un obiettivo



A questi link sono disponibili per il download le videoregistrazioni complete di due seminari, tenuti nel 2016, nei quali Nicola De Pisapia ha illustrato con esempi concreti la tipologia degli esercizi, i risultati, e i principi di neuroscienze sottostanti.

<http://www.thehawktrader.com/20160520neuroscienzeITFrimini.zip>

<http://www.thehawktrader.com/ita/20161028toINeuroscienzeDepisapiaLenguaPoggi.zip>

I file zippati sono in formato MP4 e possono essere visualizzati con un normale media players (windows media player e altri).

Per scaricare , copiare sul proprio browser l'indirizzo. In caso di difficoltà , contattare Antonio Lengua, la cui email si trova a pag 16.



Il percorso si sviluppa in modo analogo alla Mindfulness :

1. Giornata introduttiva : Milano, 20 marzo, ore 13 – 17
2. Webinars : 28 marzo, 4 aprile, 11 aprile, dalle 18 alle 20
3. Giornata conclusiva : Milano 22 aprile, ore 9-17

Il percorso di Potenziamento Cognitivo può essere acquistato al prezzo di 500 € + iva, oppure congiuntamente al percorso di Mindfulness al costo complessivo di 1000 € + iva.



E' possibile iscriversi al singolo percorso o a tutto il corso completo.

Il corso prevede un numero minimo e un numero massimo di partecipanti. Se sei interessato, iscriviti subito.

- ✦ Antonio Lengua - Banca Fineco
- ✦ IBAN : IT89 D 03015 03200 00000 3307 554
- ✦ Prima di effettuare il bonifico per il corso, contatta prima all'email antoniolengua@gmail.com per verificare se ci siano ancora posti liberi.

In caso di cancellazione del corso (per impossibilità a raggiungere il numero minimo o per cause di forza maggiore), le somme versate saranno restituite integralmente : eventuali spese per trasporto e hotel già sostenute dal corsista sono escluse dal rimborso.



thehawktrader[®] educational

MindfulLab

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO



CHI SONO I RELATORI



Antonio Lengua

Futures trader e analista di mercati finanziari, dal 1987 di occupa di trading su derivati: dopo 14 anni di esperienza in importanti sale operative milanesi (tra cui dal 1991 al 2000 come market maker su BTP futures e responsabile desk future in Deutsche Bank-Milano), dal 2001 opera come trader indipendente. I suoi campi di ricerca spaziano dalle innovative tecniche operative sui volumi (oggetto del libro "Trattato di trading sui volumi"), allo studio delle dinamiche psicoemozionali applicate al trading (alle quali è dedicato il libro "Trading emozioni e decisioni"), all'operatività sui settori dello stoxx600 (spread e rotazioni settoriali), allo studio di trading system usando i più recenti strumenti di apprendimento statistico. Ha recentemente pubblicato, con altri traders, un libro "I consigli dei grandi trader" (ed. Hoepli).

<http://www.thehawktrader.com/page.php?2>



Nicola De Pisapia

Co-fondatore e responsabile scientifico di Neocogita, svolge attività di ricerca presso il Dipartimento di Scienze della Cognizione e della Formazione dell'Università di Trento. Dopo un Master of Science in Philosophy of Mind and Cognitive Science presso la Carnegie Mellon University (USA), e dopo il dottorato di ricerca in Computational Neuroscience presso la University of Edinburgh (UK), ha svolto attività di ricerca e di docenza presso la Washington University in St. Louis (USA), e poi presso il Centro Interdipartimentale Mente e Cervello (CIMeC) dell'Università di Trento. Pubblica studi in neuroscienze cognitive su attenzione, memoria di lavoro, funzioni esecutive, mindfulness, benessere e coscienza, utilizzando strumentazioni quali la risonanza magnetica e la stimolazione magnetica transcranica.

<http://www.neocogita.com/>

CHI SONO I RELATORI



Marco Poggi

Senior partner di Mida, da anni lavoro per le aziende sia italiane che multinazionali, progettando e realizzando programmi di consulenza per lo sviluppo delle risorse umane, interventi di formazione ed empowerment, percorsi di executive coaching.

Il mio lavoro consiste nell' aiutare le persone che lavorano nelle aziende di oggi, ad esprimere il meglio delle loro risorse, talenti, attitudini.

L'esigenza profonda dare risposte, attraverso il mio lavoro, ai bisogni reali e vitali delle persone, mi ha portato, nel corso degli anni, a fare costantemente ricerca e sperimentazione.

Sono counselor in Analisi Transazionale e Master in Programmazione Neuro Linguistica.

Sono autore del romanzo di empowerment Lungo la linea del tempo (Guerini, 2007) e coautore di L'analisi Transazionale nella formazione degli adulti (Franco Angeli 2003).

Da alcuni anni coltivo un profondo interesse per le tradizioni di consapevolezza, pratico la meditazione Zen e sono Istruttore di programmi Mindfulness based certificato dall'Associazione Italiana Mindfulness.

<http://www.mindfullab.eu/marco-poggi/>

Edoardo Copello

Mi occupo di benessere, potenziamento, sviluppo e formazione in Mida: progetto ed erogo percorsi di supporto alle persone per numerose realtà italiane e multinazionali.

Prima di dedicarmi alla consulenza mi sono occupato di Formazione in una grande azienda della comunicazione e del sostegno degli adolescenti di aree disagiate collaborando con un'ONG in America Latina.

Ho frequentato il Master Human Resources presso Il Sole 24 Ore a seguito del quale ho fondato il gruppo *HR24 Networking Group*, all'interno del quale organizzo e gestisco le attività del comitato direttivo e promuovo sessioni di aggiornamento sui temi della formazione e gestione risorse umane.

Nel 2014 ho portato a termine il triennio di specializzazione come Counselor ad indirizzo Analitico Transazionale presso la Scuola Superiore di Counseling del [Centro Berne](#).

<http://www.mindfullab.eu/edoardo-copello/>