



*thehawktrader*<sup>®</sup> educational

e

 **MindfulLab**

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

in collaborazione con



presentano

il secondo corso

# Mindfulness per Traders

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.

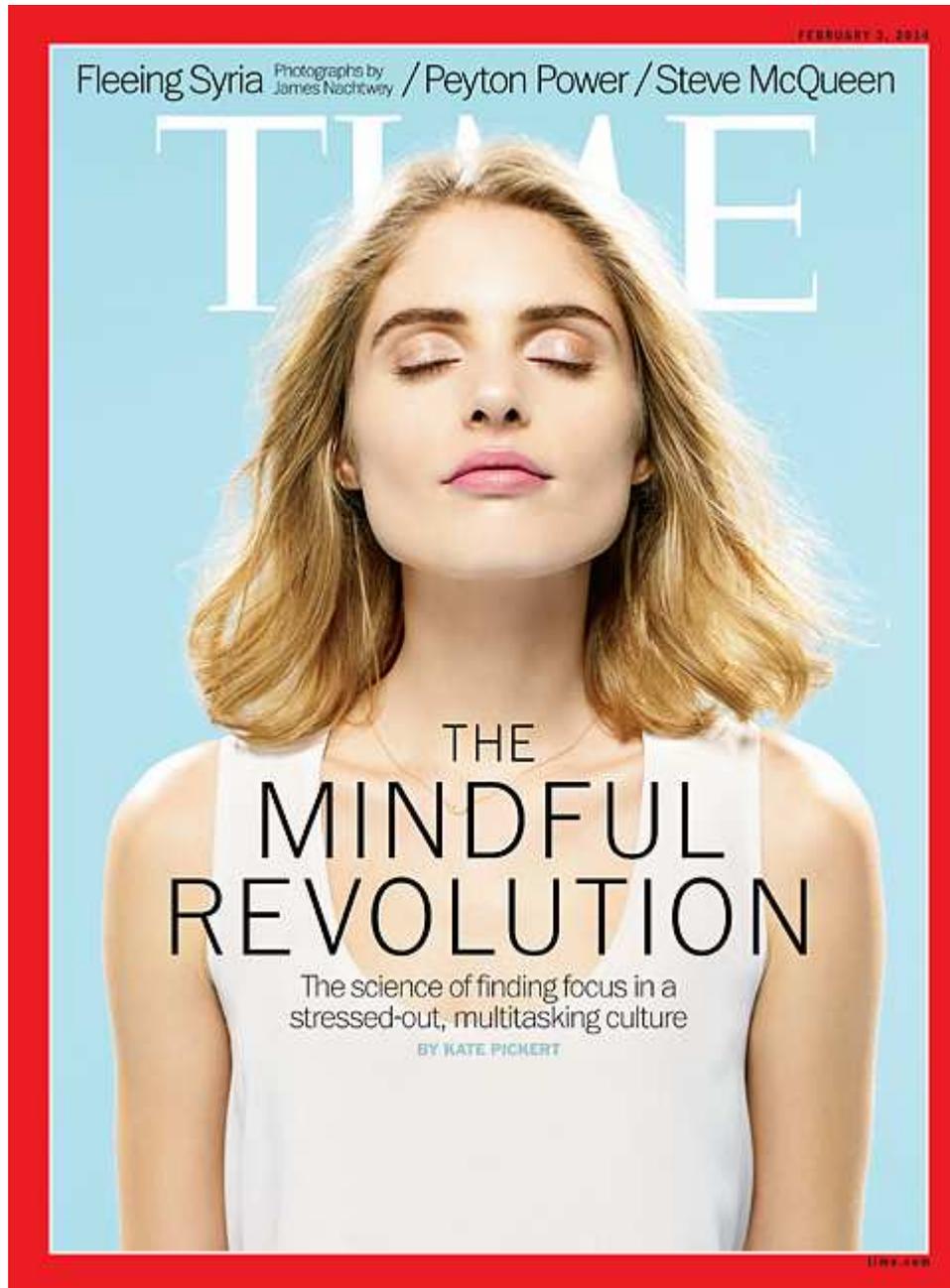


*thehawktrader*<sup>®</sup> educational

 MindfulLab

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

SAVEFOREX  
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR



## **MINDFULNESS PER TRADERS**

Primo corso :

5 aprile 2014 – 24 maggio  
2014

Secondo corso :

11 ottobre – 1 dicembre 2014

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.



*thehawktrader*<sup>®</sup> educational

 MindfulLab

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

SAVEFOREX  
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR

Abbiamo sviluppato un originale programma di Mindfulness appositamente studiato per traders : offriamo un percorso completo della durata di otto 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 ottobre, sabato, a Milano (intera giornata)
- 6 sessioni settimanali in webinar (durata di due ore, dalle 18.30 alle 20.30) : 20 ottobre, 3 17 24 novembre, 1 dicembre
- Una sessione intermedia, 8 novembre, sabato a Milano (intera giornata)

**Nella prima sessione del 11 ottobre**, 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.



*thehawktrader*<sup>®</sup> educational

 **MindfulLab**

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

**SAVEFOREX**  
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR

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

**Nella riunione intermedia**, 8 novembre, in cui ci si incontrerà di nuovo fisicamente a Milano, valuteremo insieme i progressi dopo il primo mese di esercizio e rilanciamo il lavoro del gruppo.

Ai corsisti viene richiesto l'impegno di praticare quotidianamente gli esercizi che verranno insegnati nella prima giornata : questi esercizi occupano circa 30'-45' al giorno, (la scelta dell'orario è libera, purché svolta in un momento di calma e in condizione vigile).



*thehawktrader*<sup>®</sup> educational

 **MindfulLab**

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

**SAVEFOREX**  
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR

## **Perché otto settimane ?**

Otto 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.



*thehawktrader*<sup>®</sup> educational

 **MindfulLab**

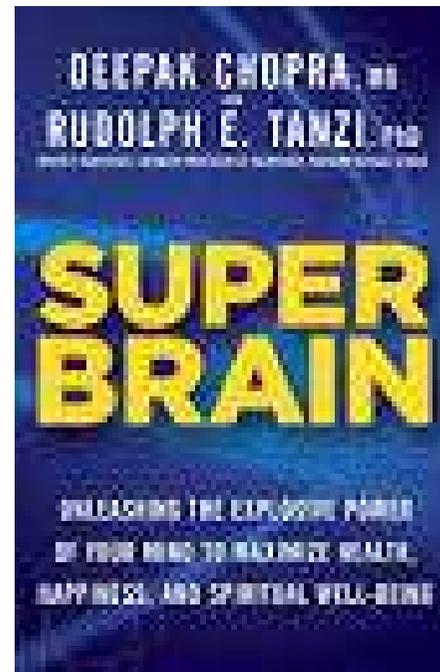
CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

**SAVEFOREX**  
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR

## **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

1. Vivere momento per momento, Jon Khabat Zinn
2. L'intelligenza spirituale, Corrado Pensa
3. La Pratica della Consapevolezza in Parole Semplici, Henepola  
Gunaratana
4. Super Brain Deepak Chopra, Rudolph E. Tanzi







# MindfulLab

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO



*thehawktrader*<sup>®</sup> educational



## MINDFULNESS PER TRADERS

**Organizzatore: Saverio Berlinzani | Relatore: Saverio Berlinzani**

**Audio: usa microfono e altoparlanti (VoIP).**

**Antonio**  
Lengua

**Pagina introduttiva dei  
webinar**





# Date del prossimo corso

- 11 Ottobre primo incontro fisico a Milano (Spazio EnergoLab, via Plinio 38, MM Lima, giornata intera)
- Tre webinars 20 27 ottobre 3 novembre - lunedì
- Altro incontro fisico 8 novembre sabato a Milano (Spazio EnergoLab, via Plinio 38, MM Lima, giornata intera)
- Tre webinars 17 24 novembre – 1 dicembre

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

## Cosa posso aspettarmi alla fine di questo corso ?

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*<sup>®</sup> educational

 MindfulLab

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

SAVEFOREX  
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR

**Il corso ha un costo totale di 800 € (iva esclusa).**

**Dopo aver partecipato al corso, il corsista può ripetere nuovamente il corso nella successiva edizione senza nessun ulteriore aggravio di spesa : con un corso, partecipi a due. A questo secondo corso, parteciperanno anche i corsisti del primo, apportando le loro esperienze e consigli.**

**Chi volesse partecipare solo alla prima sessione dell 11 ottobre, lo può fare al costo di 250 € (iva esclusa).**

Nel caso poi volesse partecipare ad una successiva edizione del corso completo di 8 settimane, la somma già pagata verrà scontata : per il corso totale dovrà versare solo 550 € (iva esclusa). Avrà inoltre precedenza per l'iscrizione.

**Il corso prevede un numero massimo di partecipanti (venti). Se sei interessato, iscriviti subito e versa 976 € (per il corso completo) o 305 € (prima giornata) a**

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

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 sono ovviamente escluse dal rimborso.



thehawktrader® educational

MindfulLab

SAVEFOREX  
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO



thehawktrader® educational

## 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>



- **Marco Poggi**

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

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

- **Simonetta Carpo**

- **Edoardo Copello**

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



## Saverio Berlinzani

Nel 1989 spot trader per il Banco Lariano. Dal '91 per la Banque San Paolo di Parigi come trader su lira e Franco francese. Dal '92 presso il Banco Lariano di Milano spot trader su tutte le valute SME. Dal '95 per Swiss Bank Corporation capo cambista - Lugano, Ginevra, Londra : oltre alla specializzazione sul mercato dello spot come market maker ha sviluppato conoscenze del mercato dei derivati come trader di posizionamento (Opzioni vanilla ed esotiche), nonché conoscenza diretta delle valute legate ai paesi emergenti (carry trades). Dal '98 è rientrato in Italia come Libero professionista (Consulente Finanziario e patrimoniale - Presidente e socio fondatore di una società broker in forex) .Dal 2009, trader indipendente nel mercato valutario fondatore del sito [www.saveforex.it](http://www.saveforex.it), community di traders con cui condivide quotidianamente in tempo reale la sua operatività forex attraverso una chat e un webinar live.





