thehawktrader® educational

e

MindfulLab
CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

in collaborazione con

SAVEFOREX
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR

presentano

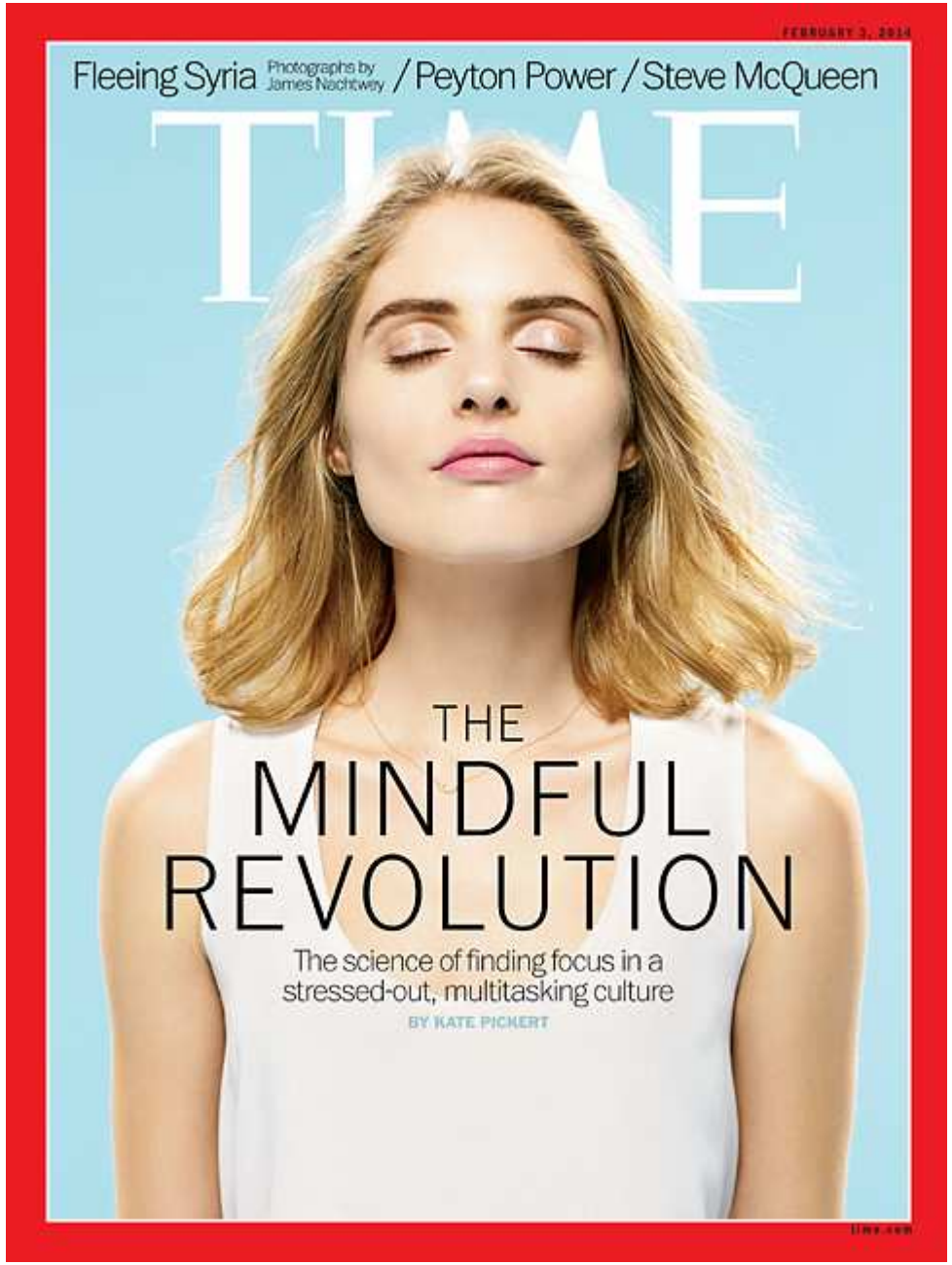
il TERZO corso

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.

The Hawk Trader thehawktrader® 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 2014 – 1 dicembre 2014

TERZO CORSO :

11 aprile 2015 – 1 giugno 2015

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.

The Hawk Trader thehawktrader® 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 cosi sviluppato :

- Una sessione iniziale , 11 aprile, sabato, a Milano (intera giornata)
- 6 sessioni settimanali in webinar (durata di due ora, dalle 18.30 alle 20.30) : 20 e 27 aprile, 9 18 e 25 maggio
- Una sessione intermedia, 9 maggio, sabato a Milano (intera giornata)

Nella prima sessione del 11 aprile, 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.

The Hawk Trader thehawktrader® 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, 9 maggio, 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).

The Hawk Trader thehawktrader® 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.

The Hawk Trader thehawktrader® educational
MindfulLab
CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO
SAVEFOREX
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR

Riepilogo Date

- 11 aprile primo incontro fisico a Milano (Spazio EnergoLab, via Plinio 38, MM Lima, giornata intera)
- Tre webinars 20 27 aprile 4 maggio - lunedi
- Altro incontro fisico 9 maggio sabato a Milano (Spazio EnergoLab, via Plinio 38, MM Lima, giornata intera)
- Tre webinars 18 25 maggio, 1 giugno

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.

The Hawk Trader thehawktrader® 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 aprile, 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 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.

The Hawk Trader thehawktrader® educational
MindfulLab
CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO
SAVEFOREX
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR

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

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

- **Marco Poggi**

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

- **Edoardo Copello**

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

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

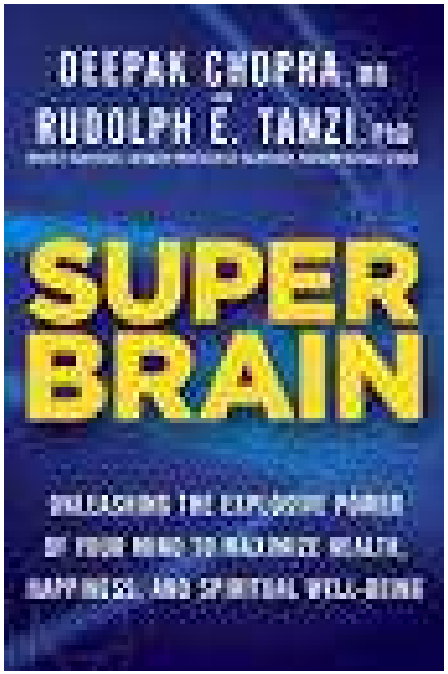
Henepola Gunaratana

LA PRATICA *della* *CONSA-PEVOLEZZA*

IN PAROLE SEMPLICI

L'abbicci della meditazione *vipassana*: la guida migliore, dopo un maestro in carne e ossa, per cominciare a meditare subito.

Ubaldini Editore - Roma


DEEPAK CHOPRA, MD
RUDOLPH E. TANZI, PHD
SUPER BRAIN

Visualizzatore GoToWebinar

Durata: 120 minuti
Timer: 0:00 -2:00:00

MindfulLab

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

thehawktrader® educational

MINDFULNESS PER TRADERS

Organizzatore: Saverio Berlinzani | Relatore: Saverio Berlinzani

Audio: usa microfono e altoparlanti (VoIP).

Antonio

Lengua

Pagina introduttiva dei webinar

CITRIX

antonio lengua
marco poggi

antonio lengua
marco poggi
antonio lengua
marco poggi

Fotografie del seminario

"SECONDO CORSO DI MINDFULNESS PER TRADERS "

Cos' è la mindifulness, come è stato organizzato il primo corso, testimonianze di un partecipante

All'ITF Rimini – maggio 2014 alla fine del primo corso.

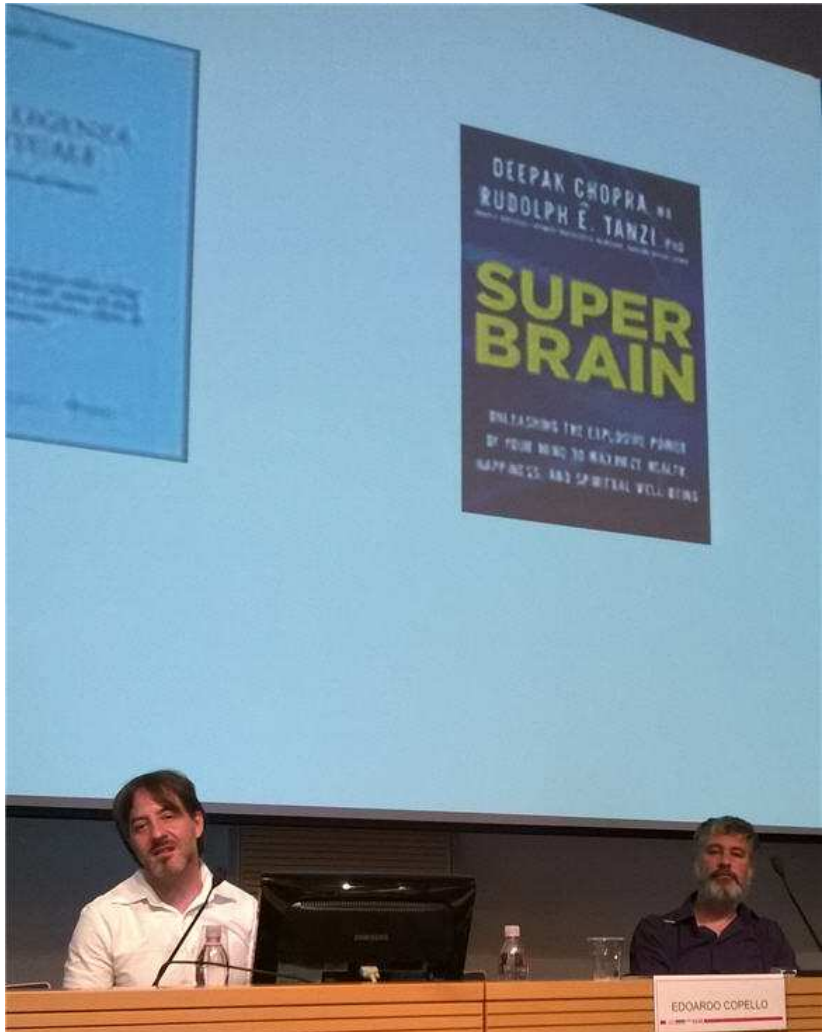
La registrazione di questo seminario, della durata di 90', è disponibile a questo indirizzo :

http://www.thehawktrader.com/page.php?21

THE
MINDFUL
REVOLUTION
The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture
EDOARDO COPELLO
MARCO POGGI
ANTONIO LENGUA

Date prossimo corso
11 Ottobre primo incontro a Milano
Webinars 20 27 ottobre 3 novembre - lunedi
Altro incontro fisico 8 novembre sabato a Milano
Webinars 17 24 novembre – 1 dicembre
antoniolengua@gmail.com
www.thehawktrader.com

Date prossimo corso
• 11 Ottobre primo incontro a Milano
• Webinars 20 27 ottobre 3 novembre - lunedi
• Altro incontro fisico 8 novembre sabato a Milano
• Webinars 17 24 novembre – 1 dicembre
• antoniolengua@gmail.com
• www.thehawktrader.com


DEEPAK CHOPRA
RUDOLPH E. TANZI
SUPER BRAIN
EDOARDO COPELLO