



the**hawk**trader[®] educational

e

 **MindfulLab**

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

in collaborazione con



presentano
il primo 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.

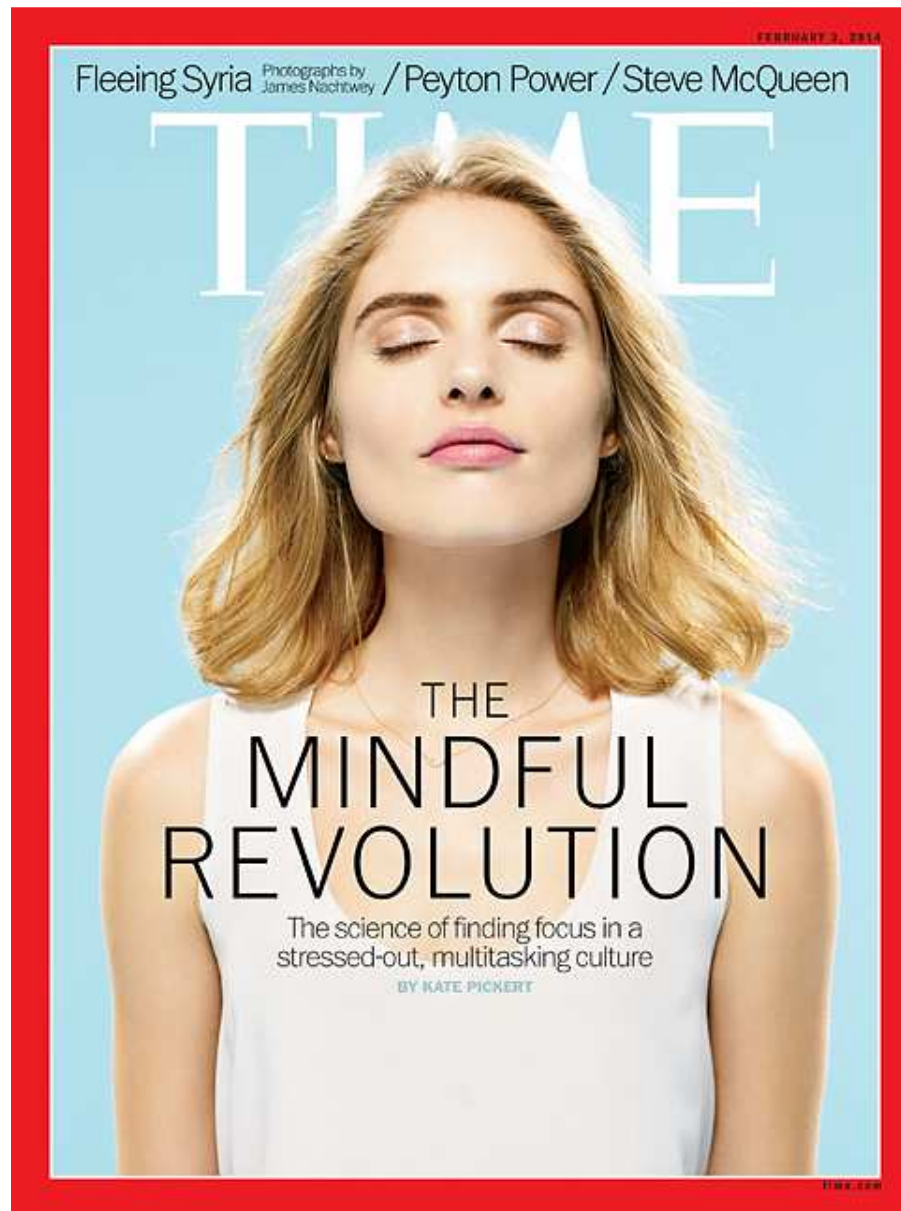


thehawktrader® educational

 MindfulLab

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

SAVEFOREX
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR



Il Time dedica la
copertura del suo
numero del 3
febbraio 2014 alla
"rivoluzione della
consapevolezza"



thehawktrader[®] educational

 **MindfulLab**

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

SAVEFOREX
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR

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[®] 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 , 5 aprile, sabato, a Milano (intera giornata)
- 6 sessioni settimanali in webinar (durata di due ore, dalle 18.30 alle 20.30) : 14 aprile lunedì, 22 aprile martedì, 28 aprile lunedì, 5 maggio lunedì, 12 maggio lunedì, 19 maggio lunedì.
- Una sessione conclusiva, 24 maggio, sabato a Milano (intera giornata)

Nella prima sessione del 5 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.



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 conclusiva, 24 maggio, in cui ci si incontrerà di nuovo fisicamente a Milano, valuteremo insieme il senso e gli effetti dell'esperienza vissuta e definiremo le possibili strade per proseguire la pratica della mindfulness applicata ai trading nei mesi successivi.

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® 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® educational

 **MindfulLab**

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

SAVEFOREX
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR

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® 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.

Chi volesse partecipare solo alla prima sessione del 5 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.



thehawktrader® educational

MindfulLab

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

SAVEFOREX
REALTIME TRADING + DAILY LIVE CHAT & WEBINAR



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/>

Edoardo Copello

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

