

# Tirocinio Formativo Corso HRV Master 2024

## 1ª giornata - 20 Aprile 2024

### 9:30 - 10:00 - Registrazione e Introduzione

- Saluto di benvenuto
- Consegna dei materiali didattici
- Introduzione alle modalità di svolgimento del tirocinio
- Test HRV su ospiti a digiuno eseguiti dai docenti

### 10:00 - 11:30 - Modulo 1: Fondamenti della pratica HRV

- Breve ripasso dei biomarcatori HRV e del loro utilizzo
- Panoramica sui dispositivi e presa di contatto pratica
- Procedure di lavoro in studio, a domicilio e in esterno
- Fondamenti del training respiratorio

### 11:30 - 11:45 - Pausa Caffè

### 11:45 - 13:00 - Modulo 2: Misurazione e Valutazione della HRV

- Test respiratorio preliminare
- Test HRV tonico e fasico respiratorio (su ospiti a digiuno)
- Test di ricerca della respirazione di risonanza

### 13:00 - 14:00 - Pausa Pranzo (libera)

### 14:00 - 15:30 - Modulo 3: Valutazione e Training HRV

- Attività pratiche di valutazione e training in gruppi di lavoro
- Attività di training di biofeedback formativo, coerenza cardiaca e rilassamento
- Strategie di ottimizzazione della valutazione sistemica

### 15:30 - 15:45 - Pausa Caffè

### 15:45 - 17:30 - Modulo 4: Applicazioni della HRV

- Attività pratiche di training su ospiti con diversi profili HRV stressato in acuto (atleta), stressato cronico e sfinito
- Fattori limitanti o favorenti la risposta autonoma e neurovegetativa
- Discussione di casi studio in contesti: gestione dello stress, benessere e sport

### 17:30 - Chiusura lavori

## 2ª giornata - 21 Aprile 2024

### 8:30 - 10:00 - Modulo 5: Tecniche di Analisi HRV

- Test tonico e fasico HRV (ospiti a digiuno)
- Training respiratorio con respirazione sottile
- Approfondimenti su tecniche di analisi e di valutazione HRV
- Personalizzazione dell'approccio in base agli obiettivi individuali e le necessità
- Fattori limitanti e favorenti

### 10:00 - 11:30 - Modulo 6: Integrare la HRV nella professione

- Strategie per creare programmi di lavoro basati sulle valutazioni e il training HRV
- Errori da evitare e vantaggi da utilizzare
- Metodi comuni per Consulenze, Mentoring e Coaching
- Training in gruppi di lavoro

### 11:30 - 11:45 - Pausa Caffè

### 11:45 - 13:00 - Modulo 7: Sviluppo Professionale e Personale tramite HRV

- Utilizzare la HRV per il miglioramento personale
- Esercizi di autovalutazione e crescita
- Training respiratorio con tecniche avanzate

### 13:00 - 14:00 - Pausa Pranzo (Libera)

### 14:00 - 15:30 - Chiusura, test e certificazione

- Test a risposta multipla per valutare il livello di apprendimento
- Domande e risposte
- Saluti

### 15:30 - 17:00 - Convivialità di fine corso

Suggerimenti importanti:

1. porta con te il tuo dispositivo e il computer per praticare,
2. indossa un abbigliamento comodo e informale,
3. preparati a sperimentare,
4. nessun vincolo su dove soggiornare e consumare i pasti,
5. se desideri sottoporri ai test HRV invia la tua candidatura entro il 10 aprile scrivendo a [training@selfcoherence.com](mailto:training@selfcoherence.com).