



AIUTO E SOSTEGNO PER SUPERARE IL MOMENTO CRITICO IN ISFOA UN NUOVO CORSO DI MENTAL COACHING

Valter Girauda e Serena Fumaria hanno iniziato un percorso didattico riservato alle persone che vogliono migliorare la qualità della propria vita,

Ha preso recentemente il via presso Isfoa, ISFOA Libera e Privata Università di Diritto Internazionale, un Master in Mental Coaching riservato alle persone che vogliono migliorare la qualità della propria vita, che vogliono aiutare gli altri a migliorarla e che vogliono sviluppare le proprie skill nell'ambito lavorativo e professionale.

Il Master, organizzato per un periodo di quattro mesi, con lezioni dal vivo su piattaforma on line, è stato ideato da Serena Fumaria e Valter Girauda, laureati in psicologia comportamentale e cognitiva, nonché Mental Coach di grande esperienza, che per questo programma hanno preso spunto dai danni alle persone che sta provocando l'uso indiscriminato dell'isolamento forzato, dello smart working e del telelavoro.

A seguito dell'emergenza sanitaria milioni di persone si sono ritrovate improvvisamente a lavorare da casa, cambiando da un momento all'altro una serie di abitudini ormai consolidate.

L'emergenza è talmente sentita che il Parlamento chiede una legge europea che garantisca ai lavoratori il diritto alla disconnessione digitale senza incorrere in ripercussioni negative da parte dei datori di lavoro. Secondo una ricerca condotta da Eurofound, le persone che lavorano abitualmente da casa hanno più del doppio delle probabilità di lavorare oltre le 48 ore settimanali massime previste rispetto alle persone che lavorano nella sede del datore di lavoro. Quasi il 30% dei telelavoratori dichiara inoltre di lavorare nel proprio tempo libero tutti i giorni o più volte alla settimana, a fronte del 5% di coloro che lavorano in ufficio. Ciò detto non sarà semplice convincere la Commissione europea a studiare una normativa in grado di riconoscere il diritto alla disconnessione come diritto fondamentale. Di fondamentale c'è sicuramente il rispetto del contratto di lavoro e degli orari previsti. Con il lockdown molte di queste regole sono saltate. Primo o poi occorrerà ristabilire una qualche normalità, anche sui luoghi di lavoro.

Ma non solo. Anche da parte dei commercianti e dei liberi professionisti si registra rabbia, frustrazione, sconforto, delusione,

umiliazione, demoralizzazione, senso di abbandono, perdita di fiducia e ancora incertezza del domani, angoscia, impotenza. Sono solo



alcune delle parole, delle emozioni e degli stati d'animo che arrivano dritti al cuore e che pesano come macigni leggendo sui giornali e su internet o guardando alla tv le interviste a coloro che hanno un'attività propria, piccola o grande che sia, da soli o con altre persone alle proprie dipendenze, e che stanno pagando uno dei prezzi più alti di questa pandemia.

Una recente notizia informa che contro l'ansia e la depressione provocata da questo modo per noi inconsueto di lavorare, prendono piede la figura del coach e dello psicologo online a sostegno dei lavoratori e del loro nucleo familiare. E' notizia di qualche giorno fa che i sindacati FISTel CISL in collaborazione con la startup Doctor Now, sono scesi in campo a tutela dei lavoratori e lanciano "Workie Talkie": uno spazio di ascolto a distanza con uno psicologo, per avere una consulenza e un supporto personale altamente qualificato. Un'emergenza nell'emergenza. Gli effetti dell'attuale situazione pandemica sulla salute psicologica dei lavoratori, evidenzia dei numeri addirittura maggiori rispetto a quelli dei contagi.

In questa situazione emergenziale come quella appena descritta Valter Girauda spiega i contenuti del Master in Mental Coaching:

“Faccio una premessa: la principale fonte di stress è rappresentata dall'emergenza Covid, generando ansia e depressione nel 57%, seguita dalle questioni economiche (44%) e le condizioni lavorative (37%) (dati Istituto Piepoli, Indagine CNOP). La pandemia, dunque, sta mettendo a dura prova la sfera emotiva e psicologica di milioni di lavoratori, con ripercussioni sulla loro salute, sul loro rendimento professionale e sulla loro vita privata. Paradossalmente, però, le aziende che hanno avviato azioni per contrastare il fenomeno, hanno scelto di puntare su tutt'altro, offrendo supporto tecnologico (44% delle aziende esaminate) o corsi di formazione (29%). Soltanto il 6% ha introdotto un servizio di coaching o supporto psicologico”.

Quindi il vostro fine è quello di fornire un servizio di coaching, di supporto psicologico?

“Intendiamo fornire agli studenti la capacità di disimpegnarsi in qualunque situazione negativa, non solamente nell'ambito della pandemia. Viviamo in un momento di crisi, ma all'interno di questa situazione si possono trovare diverse modalità di comportamento. Tanti hanno paura dei cambiamenti che si stanno verificando, in molti fanno fatica ad interpretare le nuove opportunità, tanti invece si gettano nella disperazione. Noi aiutiamo a trovare e a rendere visibili le nuove prospettive che si aprono nel mondo del lavoro e nella vita sociale quotidiana”.

Come intendete lavorare sul vostro capitale umano?

“La situazione emergenziale e le trasformazioni dei modelli di vita quotidiana che ci troviamo a vivere sulla nostra pelle, generano nuove necessità, tra cui nuove modalità per la cura della nostra salute. Il Mental Coach aiuta le persone a individuare il percorso corretto per fare qualcosa di nuovo e di utile nel momento che stiamo vivendo. Lavoriamo su soggetti sani in modo da condurli al top delle performance, sia da un punto di vista lavorativo, che personale, che sportivo, mediante l'allenamento della mente e la comprensione di valori che riescano a far crescere sia se stessi che gli altri con cui siamo in contatto”. o, piangono, ma almeno esprimono e danno libero sfogo alle loro emozioni. Ma molti altri, non hanno più voglia di parole, di promesse, di illusioni, chiedono solo fatti concreti, altri ancora da buoni imprenditori del nord-est, un po' per cultura un po' per orgoglio, si tengono tutto dentro ma li vedi logorati e preoccupati sia fisicamente che psicologicamente”.

Chiediamo ora a Serena Fumaria, coach e formatore, il suo punto di vista sul percorso di coaching e la sua applicazione nella vita delle persone.

“Il coaching, come anticipato da Valter, è un metodo di

formazione che porta la persona a migliorare se stessa e le sue performances. In questo periodo di pandemia mi sono trovata a fare formazione a persone con problemi disparati sul lavoro, nei sentimenti, scolastici e con persone dubbie enormi legati al processo di isolamento che la profilassi “ Covid 19” comporta. L'applicativo di questo metodo è immediato, non medico, bensì motivante e senza dubbio facilmente adattabile dal cliente stesso su ogni parte della sua vita.

Aiuta a ritrovare se stessi con resilienza, accettando la situazione senza esserne passivamente soggiogati, induce con la consapevolezza, a ritrovare i propri obiettivi, a determinare la nuova vita anche in un momento di difficoltà come questo. Come anticipato è applicabile al business, al life, allo sport, alle situazioni sentimentali, ma anche, visto che sono il futuro della nostra società, a sostenere i ragazzi, gli studenti, che per primi hanno dovuto imparare una “ nuova realtà sociale”. Il nostro obiettivo è il benessere delle persone, la loro consapevolezza di poter essere al timone della loro stessa vita, anche quando questo sembra impossibile come in questa Pandemia mondiale.

L'idea di creare il master di formazione Universitaria con il Magnifico Rettore, il dottor Stefano Masullo, viene dall'esigenza di formare professionalmente le persone all'aiuto. Quasi tutti i nostri studenti vengono dall'esperienza di formazione personale con noi, sono stati quindi nostri coachees, che consapevoli del valore del lavoro svolto e delle loro capacità ritrovate e comprese, a loro volta hanno deciso di diventare Coach al sostegno della serenità, soddisfazione e gioia delle persone.

Daniele Acconci





ISFOA Libera e Privata Università di Diritto Internazionale , una vocazione ed una missione di **Solidarietà** , **Sviluppo Sociale** e **Culturale** che fin dalla fondazione avvenuta nel 1998 hanno caratterizzato una delle più ambite e prestigiose università telematiche internazionali , al seguente [link](https://www.youtube.com/watch?v=0lQbYkNw9Fk) è possibile visionare il **video istituzionale** riassuntivo delle **opere umanitarie** realizzate concretamente nel corso degli anni :

I.S.F.O.A. HOCHSCHULE FÜR SOZIALWISSENSCHAFTEN UND MANAGEMENT
LIBERA E PRIVATA UNIVERSITÀ
DI DIRITTO INTERNAZIONALE
INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY
UNIVERSITÀ TELEMATICA A DISTANZA
ENTE DI RICERCA SENZA SCOPO DI LUCRO E DI INTERESSE GENERALE



Istituzione Privata Svizzera di Istruzione Superiore Universitaria e di Ricerca Accademica di Qualità Internazionale

Persona Giuridica Legalmente Autorizzata e Riconosciuta tramite Certificato di Incorporazione , Decreto , Registrazione Ufficiale , Provvedimento e Delibera nelle seguenti nazioni : Stati Uniti , Repubblica di San Marino , Belize , Albania , Confederazione Elvetica .

Persona Giuridica Legalmente Costituita ed Autorizzata ai sensi degli articoli 60 e seguenti del Codice Civile Svizzero



, in conformità agli articoli 20 e 27 della Costituzione Federale Svizzera e delle Leggi Cantionali , all' Articolo 74 Legge sull ' Educazione e sul Diritto Scolastico Cantone Zugo , agli Articoli 29 e 62 della Legge Federale sulla Promozione e sul Coordinamento del Settore Universitario Svizzero .
Ente Morale Autorizzato ai sensi della Legge 13 Giugno 1990 n. 68

della Repubblica di San Marino

Fondazione Internazionale Autorizzata ai sensi della Legge 7 Maggio 2011 n. 8788 della Repubblica di Albania



Istituzione Autorizzata ai sensi della Section 108 of the General Corporation Law of Delaware

Istituzione appartenente al settore universitario svizzero regolato dalla Legge Federale LPSU del

30 Settembre 2011 , sviluppa percorsi formativi che portano al conseguimento di Bachelor Degree (Lauree Triennali) , Master Degree (Lauree Specialistiche) , Executive Master e Master of Advanced Studies , oltre che Dottorati di Ricerca - PhD , corrispondenti ai livelli 6 , 7 , e , 8 del sistema europeo E.Q.F.European Qualification Framework .

Adotta il dispositivo procedurale normativo V.A.E. (Validazione del Sapere Acquisito con l' Esperienza) che permette a tutti coloro che hanno acquisito esperienza professionale di richiedere il rilascio di una qualifica di livello universitario .



in particolare Istituti Accademici a in data 28 Agosto 2020

Al seguente link :

<https://www.youtube.com/watch?v=8oA1Ap0vFYw>

è possibile visionare il video riguardante la cerimonia istituzionale di conferimento **Titoli Accademici** e **XVI°esima Edizione Premio Internazionale ISFOA** alla **Carriera** sessione **Autunnale 2020** svoltasi a **Milano** nella duplice prestigiosa storica ed istituzionale cornice della **SIAM 1838 Società di Incoraggiamento Arti e Mestieri** e del **Circolo Unificato dell' Esercito – Palazzo Cusani Ministero della Difesa** .

Conferisce legalmente titoli accademici privati idonei ai fini del riconoscimento ai sensi della Convenzione di Lisbona del 1997 del Consiglio d'Europa ratificata dalla Svizzera il 1 Febbraio 1999 e dall'Italia con la Legge n.148 del 11 luglio 2002 . Tutti i cittadini italiani che hanno conseguito un diploma universitario all'estero possono esercitare i diritti connessi al possesso del certificato ai sensi dell' Articolo 3 della Convenzione di Parigi del Consiglio d' Europa del 14 Dicembre 1959 .

Denominazione Approvata dall' Ufficio Federale del Registro di Commercio di Berna e del Cantone Zugo ed autorizzata dalla SEFRI Segreteria di Stato per la Formazione la Ricerca e l' Innovazione Scuole Universitarie della Confederazione Svizzera Dipartimento Federale dell' Economia della Formazione e della Ricerca

Legalmente Autorizzata e Registrata al LEI Legal Entity Identifier al numero 984500Q2C4FAE56F1144 in data 21 Maggio 2019 .

Legalmente Autorizzata e Registrata nel Registro per la Trasparenza del Parlamento Europeo nella categoria IV Centri di Studio Istituti Accademici e di Ricerca al numero 866291336895-29 in data 03 Gennaio 2020

Legalmente Autorizzata e Registrata nel Registro dei Rappresentanti di Interesse dello Sviluppo Economico e del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali della Repubblica Italiana con il numero identificativo 2020-76758522-26 nella categoria : Centri di Studio, Istituti Accademici e di Ricerca

Stefano Masullo , magnifico rettore **ISFOA Libera e Privata Università di Diritto Internazionale** , è affiancato nel ruolo dai componenti il Senato Accademico composto nel modo seguente :

Vincenzo Mallamaci , pro rettore generale , cardiologo di fama internazionale , presidente e fondatore dell' **Associazione E Ti Porto in Africa ONLUS** ;

Antonino Madaffari , pro rettore con delega allo sviluppo delle attività istituzionali in **Repubblica Ceca** ;

Roberto Schiavone di Favignana , pro rettore con delega allo sviluppo delle attività istituzionali nell' **Europa Orientale** ;

monsignor **Giulio Cerchietti** , pro rettore con delega allo sviluppo delle attività istituzionali nello **Stato del Vaticano – Santa Sede** , nonché **Ufficiale** della **Congregazione per i Vescovi della Santa Sede** , responsabile **Ufficio Internazionale Ordinariati Militari** , Presidente **Associazione Amici del Benin** , autore del volume intitolato “ **Il volto degli amici . Militari testimoni di Cristo** “ pubblicato da **San Paolo Edizioni** , per oltre **venti anni** segretario del cardinale **Bernardin Gantin** ;

Sandro Cacchiarelli , pro rettore con delega per i rapporti istituzionali **Sandro Cacchiarelli** ;

Filomena Bianco , consigliere e segretario generale del Senato Accademico ;

monsignor **Paolo Cartolari** , vice presidente Senato Accademico nonché consu-





lente ecclesiastico **UCID Unione Cristiana Imprenditori Dirigenti** ;
Ivano Traina ,
 preside **Facoltà di Scienze Finanziarie Bancarie ed Assicuratrici** ;
Giuseppe Matranga ,
 vice presidente Senato Accademico nonché vice presidente



Associazione Trinacria Onlus ;
Massimo Spadoni ,
 vice presidente Senato Accademico nonché tenente colonnello responsabile dell' **Attività Certificativa dell' Ispettorato Generale della Sanità Personale all' Ufficio Generale della Sanità Militare** ;
Francesco D'Ambrosio ,
 direttore ufficio stampa .

successo ed a pieni voti , **110 e Lode e Bacio Accademico** ,
 la **Laurea Magistrale in Psicologia Comportamentale e Cognitiva** con specializzazione in **Tecniche Applicative del Comportamento Individuale e Collettivo** rilasciata dalla **Facoltà di Scienze Umane e Sociali di ISFOA Libera e Privata Università di Diritto Internazionale** .

Serena Fumaria , svolge con grande e riconosciuto successo a livello internazionale l'attività professionale di **Mental Coach** certificata , **Operatrice Mindfulness** , formatrice , motivatrice , **Business Development PR** , rivestendo al contempo il ruolo di **Presidente Associazione "Io Scelgo Me"** www.ioscelgome.it .

Serena Fumaria , alla luce di tale brillante e non comune carriera professionale raggiunta , dell' indefesso impegno profuso a livello sociale , ma soprattutto , in funzione del prodigioso percorso accademico completato , subito dopo la proclamazione è stata nominata **docente** dalla **Facoltà di Scienze Sociali ed Umane di ISFOA Libera e Privata Università di Diritto Internazionale** , con la qualifica di **Professore Associato** titolare della cattedra per l' insegnamento della disciplina di **Psicologia Sociale** e del **Lavoro** e cooptata , contestualmente , nel ruolo di consigliere , nel **Senato Accademico dell' Ateneo Telematico Elvetico** .

Stefano Masullo , nome molto nel settore **finanziario italiano** , inserito nel **1994** dalla rivista **CLASS** nella speciale classifica di copertina intitolata " **Manager Under 40 Tutti i Migliori al Potere . Top 100** " , Cavaliere dell' **Ordine Equestre del Santo Sepolcro di Gerusalemme** e dell' **Ordine Costantiniano di San Giorgio** , attivo nel settore finanziario dal **1984** , già **Rappresentante alle Grida alla Borsa Valori di Milano** , autorizzato **CONSOB** , e **Broker** registrato al **NASD a New York** , magnifico rettore **ISFOA Libera e Privata Università di Diritto Internazionale** , è considerato il riconosciuto fondatore dell' attività di **consulenza finanziaria indipendente in Italia** , antecedente del **Crowdfunding** e del **Corporate Lending** .



Daniele Acconci

Giornalista, Blogger, Wine Lover, Sommelier FISAR (Federazione Italiana Sommelier Albergatori e Ristoratori), Delegato FISAR Lodi, e da qualche anno produttore di vino. Ha diretto negli anni varie testate di cronaca, attualità e politica, ha collaborato con molti giornali di spessore locale e nazionale, ha ricoperto il ruolo di ufficio stampa presso aziende di grande rilevanza e ha scritto due libri. Da qualche tempo si occupa principalmente dei vini e dell'alimentazione, ma soprattutto di agricoltura biologica come nuova frontiera per il corretto utilizzo delle risorse dei terreni nell'ottica di salvaguardia dell'ambiente e della salute dei fruitori finali.

Partecipa a manifestazioni, eventi, e mostre, frequenta degustazioni enoiche e conferenze che raccontano gli stili di vita, anche a impatto zero, e i comportamenti tesi al raggiungimento del benessere psico-fisico. È iscritto da tempo all'A.S.A. (Associazione Giornalisti Enogastronomici), e in questo ruolo partecipa a seminari, corsi di aggiornamento ed educational nelle cantine.

Nel 2013 ha acquistato un vigneto a San Colombano al Lambro (MI) e produce, con l'Azienda Agricola Stefano Bossi, un bianco leggermente frizzante, realizzato col metodo ancestrale, rifermentato naturalmente in bottiglia, dai sentori floreali e dal gusto intenso, caldo, morbido, leggermente sapido, e fresco, con tonalità giallo paglierino, con riflessi dorati.

