



**FORMULAMEDICINE**  
MIND THE DIFFERENCE

# **MENTAL ECONOMY TRAINING<sup>®</sup>** **THE UNLOCK PROGRAM**



**SERVIZI OPZIONALI ANTI-COVID19**



# Mental Economy Training

## Post Lockdown

Da più di 30 anni Formula Medicine occupa un posto di rilievo nel mondo della F.1, dove ha assistito 19 Team e 75 Piloti. Pochi sanno che il pilota di F.1 è un atleta unico nel suo genere perché ad una estrema resistenza fisica e mentale deve unire una infallibile capacità decisionale. Andando a 350 km all'ora, al pilota sono infatti concessi solo pochi millisecondi per scegliere le giuste strategie, e il rischio non è limitato solo alla carriera ma anche alla propria incolumità.

Aver avuto l'opportunità di eseguire ricerche scientifiche sul cervello di atleti così unici, ha permesso all'equipe di Formula Medicine di scoprire i segreti che li rendono così speciali. Contrariamente ai luoghi comuni il loro punto di forza non sono le performance mentali, ma l'estrema capacità di usare il cervello senza sprecare una goccia di energia inutile. Oggi è dimostrato che questa abilità è comune a tutti coloro, sportivi e non, che eccellono nel loro campo.

Le evidenze acquisite da Formula Medicine sono state la scintilla per creare il **Mental Economy Training**<sup>®</sup>, un sofisticato sistema di software, hardware e metodologie innovative, capace di misurare in tempo reale le performance ed il dispendio energetico cerebrale. All'interno della **Mental Economy Gym**<sup>®</sup>, la prima palestra mentale al mondo, è possibile allenare oggettivamente l'ottimizzazione delle risorse cerebrali attraverso un percorso che porta ad acquistare una elevata economia mentale. Questa capacità esclusiva ha portato Formula Medicine a diventare un centro leader a livello mondiale, che allena atleti di svariate discipline sportive, provenienti da tutti e 5 i continenti. Oltre allo sport, gli stessi strumenti, le stesse metodologie e la stessa filosofia sono applicati con successo anche nel Corporate, poiché rispondono perfettamente alle esigenze aziendali e dei professionisti.

Il percorso del Mental Economy Training<sup>®</sup> non si limita solo a migliorare skills come concentrazione, attenzione focalizzata e capacità decisionale. Attraverso l'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé stessi e di un'aumentata self-confidence, agisce anche sulla gestione delle relazioni interpersonali e delle situazioni di stress, prevenendo il rischio di insorgenza del burn-out.

Da quanto premesso è facile intuire che le stesse metodologie sopra descritte si sposano perfettamente con lo stato attuale di difficoltà psicologica dovuto all'inedita, ed in certi casi anche drammatica, emergenza causata dal Covid-19.

# Le fondamenta e gli obiettivi del MET\*

## **Neural Efficiency**

Capacità di ottimizzare l'efficienza cerebrale per raggiungere elevate performance mentali con ridotto dispendio energetico. Un' elevata Neural Efficiency richiede l'acquisizione di una profonda auto- consapevolezza ( Self-Awareness ).

## **Self-Awareness**

Rappresenta l'abilità di focalizzarsi in maniera profonda su sé stessi attraverso un'adeguata capacità di auto-analisi.

## **Optimization**

Capacità di mantenere una elevata Neural Efficiency anche in condizioni di stress.

## **Skills mentali di base**

### **Mental Clarity**

Capacità di eseguire un task con la massima concentrazione e la mente pulita, filtrando pensieri inutili e distraenti.

### **Focus**

Capacità di mantenere l'attenzione focalizzata su un solo contenuto, azzerando i pensieri e impermeabilizzandosi da distrazioni esterne, come in uno stato di meditazione.

### **Coordination**

Capacità di raggiungere un elevato livello di coordinazione mantenendo la muscolatura rilassata.

### **Neuromuscular Agility**

Capacità di coniugare rapidità dei movimenti con doti di precisione mediante un'estrema "economia psico-fisica".

### **Reactiveness**

Capacità di mantenere con costanza una reattività psico-fisica elevate.

\* MET: Mental Economy Training

## Skills Mentali Avanzate

### **Strategy Ability & Decision Making**

Capacità di prendere rapidamente decisioni efficaci anche sotto pressione.

### **Mental Flexibility & Adaptability**

Capacità di adattarsi velocemente al cambiamento delle situazioni.

### **Multitasking**

Capacità di gestire più task in contemporanea.

### **Mixed Skills**

Capacità di gestire efficacemente due diverse skill mentali di base.

## Modalità di Allenamento

### **Basic**

Test effettuati in modalità di default.

### **Qualifying**

Test effettuati in modalità breve.

### **Endurance**

Test effettuati in modalità lunga.

### **Target Training**

Test effettuati con obiettivi specifici.

### **Self-Control\***

Test per allenare l'autocontrollo e la gestione/conoscenza di sé stessi.

### **Mixed Mode\***

Test per allenare l'autocontrollo gestendo efficacemente la pressione indotta da target elevati.

\*Questi test si basano necessariamente sul feedback real-time dell'attività cerebrale e/o della frequenza cardiaca. Per tutti gli altri test questa condizione è possibile ma opzionale a seconda delle necessità.

## Opzioni di Lavoro

### **Individual/Competition**

I test possono essere eseguiti singolarmente o in competizione con altri soggetti, fino ad un massimo di 4, per creare distrazioni e maggiore pressione psicologica. Utile il confronto tra il rendimento in modalità Individual ed in modalità Competition.

### **Single User/Team**

Possibilità di usufruire del Mental Economy Training come singolo cliente o come parte di un gruppo, ad esempio Team Building.

## Tecniche di Intervento

Si tratta di tecniche finalizzate in maniera specifica ad intervenire sulle funzioni cerebrali responsabili per la Neural Efficiency e per la sua ottimizzazione in situazioni di stress.

### **Mental Clarity**

Tecniche finalizzate a liberare la mente dai pensieri involontari distraenti e/o stressanti.

### **Muscular Tension Management**

Tecniche per ridurre le tensioni muscolari eccessive e non finalistiche.

### **Gestione dello Stress**

Tecniche per mantenere l'efficienza psico-fisica, evitando gli sprechi di energie nervose, anche in condizioni di elevati carichi stressogeni.

### **Gestione del se'**

Tecniche per la gestione dei pensieri negativi, per la pianificazione degli obiettivi e per la creazione di routine funzionali al potenziamento e all'ottimizzazione delle performance.

## **Livelli Training Mentali**

Il Mental Economy Training prevede un percorso a livelli crescenti di difficoltà ed obiettivi, finalizzato a raggiungere la piena consapevolezza dei propri mezzi e l'ottimizzazione delle risorse mentali. I percorsi prevedono un'estrema personalizzazione sull'individuo e sulle proprie esigenze.

### **PRIMO LIVELLO:**

#### **Familiarizzazione con le metodologie, Valutazione iniziale, Neural Efficiency e Self-Awareness**

Rappresenta l'ingresso in Formula Medicine ed è finalizzato ad assorbire in maniera compiuta la filosofia e le basi scientifiche del Mental Economy Training.

### **SECONDO LIVELLO:**

#### **Optimization**

Allenamento finalizzato a mantenere un'elevata Neural Efficiency anche nei momenti di difficoltà e pressione psicologica per imparare ad affrontare al meglio le situazioni stressanti.

### **TERZO LIVELLO:**

#### **Flessibilità Mentale**

Allenamento alla gestione dei cambiamenti rapidi ed inaspettati per migliorare l'elasticità mentale.

### **QUARTO LIVELLO:**

#### **Approccio ai target**

Allenamento per la gestione delle tensioni derivanti dalle aspettative elevate.

### **QUINTO LIVELLO:**

#### **Strategy Ability**

Allenamento per la capacità di prendere decisioni efficaci in tempi rapidi.

### **SESTO LIVELLO:**

#### **Multitasking**

Allenamento per l'estrema economia mentale di esercizio attraverso la gestione di più task in contemporanea.

### **Note:**

Durante la maggior parte dei test e degli allenamenti vengono utilizzati dei dispositivi di monitoraggio dei parametri corporei per oggettivare l'attivazione cerebrale e corporea e quantificare il livello di efficienza.

Il percorso prevede anche colloqui, questionari e debriefing brevi ed essenziali sviluppati ad hoc, per integrare il profilo personale.



 **FORMULAMEDICINE**

**[www.formulamedicine.com](http://www.formulamedicine.com)**

