

# Corso Mindfulness per traders

## maggio 2026

Lo scopo del corso è diventare **più consapevoli dei propri processi cognitivi**.

Per decidere e operare meglio, con più lucidità e velocità, con meno stress e affaticamento, occorre



**potenziare la concentrazione**  
(riducendo il de-focus e la divagazione mentale)



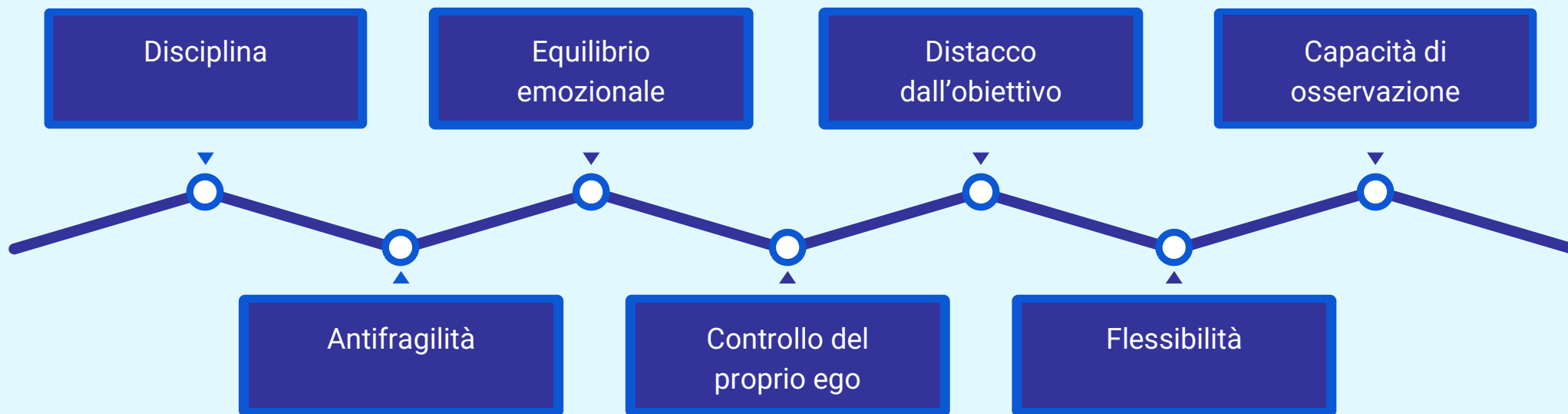
**riconoscere e gestire le proprie emozioni**  
(rabbia paura impulsività...)



**riconoscere e gestire le proprie distorsioni cognitive**  
(ancoraggi mentali, bias)



*the hawk trader* educational



Queste le **caratteristiche caratteriali** richieste ad un trader **vincente**.  
Solo pochi fortunati hanno queste caratteristiche nel DNA.

La stragrande maggioranza dei traders deve **impararle**: sul campo, attraverso ripetute serie di errori (prima che il conto si azzeri), oppure con esercizi specifici e ormai validati da **studi neuroscientifici**.



*the hawk trader* educational

In questo corso, affinato in 14 anni di insegnamento a decine e decine di traders,



*È dimostrato dalle neuroscienze che si può imparare a usare meglio il cervello*



Imparerai a riconoscere i tuoi **schemi mentali disfunzionali e auto limitanti**, soprattutto quelli nascosti

Imparerai a riconoscere i **meccanismi profondi sottostanti agli errori ripetuti nel trading**, ossia quegli errori che, pur conoscendoli, non riesci ad evitare, e che si ripresentano costantemente

Non solo teoria ma **pratica**: imparerai a praticare correttamente **quattro basilari meditazioni**, necessarie per sviluppare **concentrazione e attenzione ai propri processi cognitivi**

Riceverai un'**approfondita conoscenza teorica** di come le **pratiche di meditazione promuovono la neuroplasticità cerebrale**, permettendo al cervello di cambiare e adattarsi a qualsiasi età



*the hawk trader* educational

Il corso si sviluppa in **5 sessioni da 2 ore e 30'**, che puoi seguire comodamente **da remoto**.

4 sessioni consecutive,  
una per settimana, h. 18:00 - 20.30

20 maggio mercoledì  
27 maggio mercoledì  
3 giugno mercoledì  
10 giugno mercoledì



1 sessione a distanza di 1-2 mesi, per  
raccogliere feedback e domande

Sono previsti degli **esercizi** da fare tra una sessione e l'altra, della durata di circa **15' minuti al giorno**.  
Il numero di partecipanti può andare da un **minimo di 5 ad un massimo di 12**.

I corsisti ricevono la **videoregistrazione** di tutti gli incontri e **tutti i materiali** (slide, letture, pdf, mp3 con la registrazione delle pratiche di meditazione) utilizzati.

**Costo: 250 € iva inclusa**



*the hawk trader* educational

## Argomenti trattati

- La divagazione mentale
- Il pilota automatico nelle decisioni
- Sistema 1 e Sistema 2 di Kahneman, i bias cognitivi
  
- La consapevolezza metacognitiva: in cosa consiste
- Differenza tra ricordo, consapevolezza, pensiero
- Distinzione tra pratiche formali e pratiche informali
  
- pratica #1) La meditazione sul respiro : dettagli, prova, condivisione e domande
  
- pratica #2) La meditazione camminata : come si fa, quando si fa, perchè è diversa dal respiro. Spiegazione della tecnica, pratica guidata, condivisione.
- Vari tipi di meditazione camminata, come usarla nella vita quotidiana, come usare questa meditazione nel running



## Argomenti trattati

- Differenza tra concentrazione e attenzione (attenzione funzionale e attenzione saggia): diversi tipi di concentrazione.
- Neurofisiologia : Le onde cerebrali
- pratica #3) La meditazione della Benevolenza Amorevole  
Fondamentale per ridurre il meccanismo dell'autosabotaggio (limitazioni autoimposte) e autolesionismo (purtroppo molto frequente nel trading).
- Il diario terapeutico : consapevolezza nel passato, come si scrive, come si usa
- pratica #4) il Body scan: l'attenzione sul corpo. Spiegazione, pratica, condivisione
- Distinzione tra pratiche formali e pratiche informali. Esempio di pratica informale: ascolto di un brano musicale
- Il mindful eating : cos'è, come si pratica.



## Argomenti trattati

- Neurofisiologia: distinzione delle aree cerebrali nelle diverse pratiche e nella divagazione mentale
- Il default mode network, con analisi di paper neuroscientifici.
- Esercizi che aiutano la consapevolezza nella vita quotidiana.
- Il diario emozionale, il diario dell'attaccamento e dell'avversione.
- La costanza nella pratica e le difficoltà nel mantenerla: come gestirla e migliorare nel tempo.
- Lo sviluppo della creatività e dell'intuizione attraverso la meditazione aperta: verso la pratica #5) la meditazione sui pensieri
- La ricerca della gratificazione immediata : quando si perde il controllo del comportamento, e si cade nella dipendenza : il trading compulsivo. Il sistema dopaminergico.

