

prof. Leonardo Milani

DIPLOMI

Diploma Istituto Superiore di Educazione Fisica, Bologna,

30 nov. 1978 (110/110)

Diploma Istruttore di Dinamica Mentale, Dalmine, 11,

lug. 1984 (110/110)

[Prof: Leonardo Milani](#)

Nel 1980 ha fondato **l'Istituto Ricerche in Dinamiche Educative**, oggi **Istituto di Psicologia del Benessere**, dove ha insegnato, e tuttora insegna personalmente, le tecniche di automiglioramento e di autostima. Negli anni successivi viene inviato, come ricercatore, in vari paesi del mondo dove conosce le più svariate tecniche di controllo della mente, sia da un punto di vista scientifico sia spirituale, nei vari rituali di autoguarigione e purificazione. E' in quest'ottica che ha sviluppato conoscenze e strumenti atti a comandare i processi cognitivi che determinano la gestione delle energie e della realtà cercando sempre risposte scientifiche a supporto di ogni tecnica mentale o psicofisica.

Nel 1984 si diploma come Istruttore di Dinamica Mentale con la tesi: "Lo sviluppo globale della persona secondo un approccio neuropsicologico". Successivamente è incaricato dal Ministero Pubblica Istruzione per una ricerca sperimentale sul tema "Lo sviluppo dell'immaginazione creativa nel contesto di una educazione globale e negli apprendimenti". La parte più significativa dell'elaborazione delle tecniche di psicologia del benessere, e questo la differenzia dagli altri metodi di sviluppo personale, riguarda:

- l'inserimento dei 'suoni armonici' di terapia musicale che ha sviluppato con l'aiuto di Filippo Massara, musicologo della Ludi Suonds, casa editrice

specializzata in terapia della musica; l'evoluzione del concetto dell'immagine del sé e delle risposte chimiche che i pensieri determinano quando sono prodotti in stato di rilassamento;

- la strutturazione di tecniche psicofisiche, all'interno di un modulo corporeo, che riescono a liberare tensioni ed emozioni negative specialmente quando queste condizionano il presente e la realizzazione di sé.

Ha fondato la **Scuola di Formazione per Docenti di Psicologia del benessere**.

Nonostante non ami scrivere, ma essere a contatto con le persone, è autore di pubblicazioni relative al benessere. La più recente è stata pubblicata dall'editore Tecniche Nuove nel 2004, **La Psicologia del benessere, un percorso positivo per la mente**.

Inserito in numerosi ambiti formativi, scolastici, sportivi ed aziendali il metodo di psicologia del benessere ha ottenuto eccellenti risultati forse anche per la semplicità di esposizione e di conduzione di Milani, capace di far comprendere in modo chiaro anche i concetti più elaborati sul cervello e su come gestire le energie mentali.

ATTIVITÀ

- Psicologo, docente di psicologia del benessere, Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna, dirige l'Istituto di Psicologia del Benessere
- Mental Trainer della Pattuglia Acrobatica Italiana, Frece Tricolori.
- Docente di Leadership interiore presso l'Istituto di Scienze Militari Aeronautiche dell'Aeronautica Militare Italiana.
- Ha insegnato "Psicologia dell'organizzazione" presso il Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Facoltà di Scienze Politiche, Università di Firenze.
- Si occupa della preparazione mentale di alcuni atleti in preparazione dell'anno olimpico. In particolare atleti di sci, piloti di automobilismo, F2 Series, scherma, tennis, pugilato, tiro con l'arco, calcio).
- Gestisce lo sportello scolastico e la formazione docenti (scuole elementari, medie e superiori) presso l'Istituto Gardascuola di Arco (Tn).
- E' stato incaricato dal Ministero della Difesa Aeronautica, Ispettorato della Sicurezza del Volo, a svolgere formazione nell'ambito della prevenzione incidenti con le tecniche di ottimizzazione della prestazione mentale.
- Ha collaborato con le Redazioni del Tg Due Salute, Medicina 33 e con RadioUNO per servizi legati al tema del benessere e con Sky Sport per trasmissioni focalizzate sul miglioramento delle prestazioni.

CURRICULUM PERSONALE

1978

Dopo gli studi liceali scientifici si diploma all'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Bologna riportando la votazione di 110/110.

1980

Fonda l'Istituto Ricerche in Dinamiche Educative, oggi Istituto di psicologia del benessere, Associazione Culturale Europea che ha come scopo la diffusione di metodiche di sviluppo personale, con particolare attenzione al mondo della scuola.

1980 - 1984

Completa la sua formazione universitaria approfondendo con il Prof. Pierre Vayer, docente all'Università di Rennes, lo studio sull'attività psicomotoria nell'età evolutiva. In questo ambito partecipa come docente a corsi sulle dinamiche dell'apprendimento e sviluppa ricerche sperimentali pubblicate nel 1983-84 sulla rivista "La vita scolastica". In seguito ha affrontato i temi del cambiamento e del controllo degli stati mentali.

1984

Si diploma Istruttore di Dinamica Mentale presso il Corso di specializzazione organizzato dalla Regione Lombardia con la tesi: "Lo sviluppo globale della persona secondo un approccio neuropsicologico". In questo contesto interviene come docente in numerosi seminari sui temi dello sviluppo personale organizzati sia nella struttura scolastica sia in quella privata. In questi anni viene inviato, come ricercatore, in vari paesi del mondo dove conosce le più svariate tecniche di controllo della mente, sia da un punto di vista scientifico sia spirituale, nei vari rituali di autoguarigione e purificazione.

E' in quest'ottica che ha sviluppato conoscenze e strumenti atti a comandare i processi cognitivi che determinano la gestione delle energie e della realtà cercando sempre risposte scientifiche a supporto di ogni tecnica mentale o psicofisica.

1987 - 1988

Viene incaricato dal Ministero Pubblica Istruzione per una ricerca sperimentale sul tema "**Lo sviluppo dell'immaginazione creativa nel contesto di una educazione globale e negli apprendimenti**".

1989

Elabora la "psicologia del benessere", metodo di sviluppo personale che tende alla valorizzazione delle potenzialità dell'individuo. Il metodo è stato inserito in numerosi ambiti di formazione in quanto è ritenuto scientificamente valido e di facile applicazione.

La parte più significativa dell'elaborazione delle tecniche di psicologia del benessere, e questo la differenzia dagli altri metodi di sviluppo personale, riguarda:

- l'inserimento dei 'suoni armonici' di terapia musicale nelle tecniche di rilassamento e di visualizzazione guidata;
- l'evoluzione del concetto dell'immagine del sé e delle risposte chimiche che i pensieri determinano quando sono prodotti in stato di rilassamento (ESP);
- la strutturazione di tecniche psicofisiche che riescono a liberare tensioni ed emozioni negative legate al passato, specialmente quando queste condizionano il presente e la realizzazione di sé.

1991

Viene pubblicata dalla Ludi Sounds, casa editrice specializzata in sound therapy, la Collana di audiocassette delle tecniche di psicologia del benessere.

Dirige la Scuola di formazione per Istruttori di Psicologia del Benessere per l'Istituto di psicologia del benessere, dove tuttora insegna personalmente le tecniche di automiglioramento e di autostima.

1992

Viene incaricato come docente presso il Corso Normale e il Corso Superiore della Scuola di Guerra Aerea dell'Aeronautica Militare Italiana per la cattedra di "Leadership e leadership interiore".

1997

Collabora con la Redazione del Tg Due Salute e Medicina 33 per la realizzazione di servizi legati al tema del benessere con particolare riferimento alle tematiche che ha sviluppato nella "psicologia del benessere". In particolare viene coinvolto nei servizi riguardanti la gestione dello stress applicata ad alcune malattie psicosomatiche.

Partecipa, in qualità di esperto, a trasmissioni sui temi del cambiamento (RAI Uno e RAI Tre). Scrive per il mensile "Riza Scienze" (luglio - agosto 1997) una monografia sul tema "La psicologia del benessere".

1998

Con altri professionisti della medicina applicata allo sport fonda il **Right Power Team**, équipe di ricerca sulle prestazioni di alto livello al servizio di sportivi e società proiettate al miglioramento del gesto tecnico e dell'atteggiamento mentale per la competizione.

1999

Membro dell'équipe psicopedagogica dell'Assessorato alle Politiche Sociali del Comune di Arco, lavora per il benessere delle Famiglie attraverso incontri, conferenze, seminari e laboratori con studenti, genitori e coppie in formazione.

2000

Si occupa della formazione di alcuni discesisti della Nazionale Italiana di Sci Alpino per la preparazione mentale in vista dell'anno olimpico.

Gestisce il progetto di psicologia scolastica per alcuni Istituti scolastici organizzando incontri per genitori sui temi educativi legati alla crescita e allo sviluppo personale, all'apprendimento e alla memoria.

Coordina da correlatore la tesi: Training mentale per l'ottimizzazione della prestazione sportiva, Università degli Studi di Padova, Facoltà di Psicologia, Anno Accademico 2000 - 2001

2001

Progetta una formazione per la PAN,

Pattuglia Acrobatica Nazionale, Frecce Tricolori e sperimenta il volo acrobatico sui velivoli della pattuglia con lo scopo di realizzare tecniche di gestione delle energie e dello stress operativo.

Viene incaricato dal Ministero della Difesa Aeronautica, Ispettorato della Sicurezza del Volo, a svolgere formazione nell'ambito della prevenzione incidenti con le tecniche di ottimizzazione della prestazione mentale.

Alla fine di questa esperienza l'Istituto Superiore per la Sicurezza del Volo pubblica una monografia interna sul tema: Prevenzione Incidenti, tecniche di massimizzazione delle prestazioni psicofisiche.

2002

Segue come Mental Trainer la PAN, Pattuglia Acrobatica Nazionale, Frecce Tricolori in un corso specifico per il volo acrobatico.

Viene pubblicato il libro che raduna gli atti delle conferenze svolte con l'équipe psicopedagogica del Comune di Arco dal titolo: "Arco ascolta la famiglia: allevare il futuro crescendo insieme". Gestisce il progetto di psicologia scolastica per l'Istituto Tecnico Industriale 'Marconi' di Rovereto e per l'Assessorato all'Istruzione e famiglia del Comune di Riva del Garda (Tn).

2003

Attiva per l'Associazione Genitori Gaia di Bassano del Grappa incontri e conferenze per lo sviluppo della famiglia.

2004

- Pubblica il libro "La psicologia del benessere", edizioni Tecniche Nuove, relativo allo sviluppo personale con particolare riferimento a come il cervello modifica le proprie abitudini.
- Pubblica il resoconto del lavoro dell'equipé psicopedagogica del Comune di Arco, "Nonni, dalle radici ai frutti" e "Talis pater, talis filius".

2004 - 2017

Partecipa alla selezione dei piloti della Pattuglia Acrobatica Nazionale, Frecce Tricolori costruendo strumenti di valutazione ad hoc per un ottimale inserimento dei nuovi piloti nel contesto del team con particolare attenzione ai talenti personali e relazionali.

2004 - 2009

Insegna "Psicologia dell'organizzazione" presso il Corso di Laurea di Specializzazione in Scienze Aeronautiche Facoltà di Scienze Politiche, Università di Firenze.

2006

Sky Sport gli dedica una puntata del programma Icarus, in particolare il tema viene focalizzato sul lavoro svolto con i Piloti relativo al miglioramento dell'approccio mentale riguardo al volo acrobatico.

•

Icarus Frecce Tricolori

2007 - 2013

Insegna "Leadership interiore" presso l'Istituto di Scienze Militari Aeronautiche per contribuire alla formazione di modalità assertive per le linee di comando dell'Aeronautica Militare Italiana.

2008

Viene coinvolto da Sky Sport per la trasmissione Future Champions 2008, programma dedicato ai campioni di ogni sport.

In particolare si occupa della valutazione psicologica e dell'atteggiamento mentale in competizione.

2010 - 2017

Partecipa a convegni dove interviene come Mental Trainer delle Frecce Tricolori

- Percorsi d'eccellenza, ENI spa, Milano e Roma
- Progettare il futuro, Sait Trento, Salisburgo e Parma
- Pensare, agire, vincere, Lamborghini spa
- Leadership 4.0, Accademia Militare di Modena.
- Leader per l'eccellenza, Agos Ducato, Roma

-

Un coach per i valori

2013

Viene inserito con il Team di psicologia del benessere nel programma Bper Academy svolgendo attività di Leadership interiore per le nuove eccellenze della società.

Inserito nella costruzione della Waldner Academy e del programma formativo dell'azienda Loccioni, Best place to work 2015, in Italia e all'estero.

2017

Partecipa in qualità di esperto delle alte prestazioni e di costruzioni di squadre vincenti a diverse trasmissioni televisive:

-

Rai sport, air show Grosseto

Casa Café, Squadre vincenti

Team Building, Eccellere

2018

Tiene corsi sul Team in Ferrari Academy e collabora con la società VR46.

Partecipa come relatore all'evento TEDxModena sul tema della squadra vincente descrivendo le modalità e gli atteggiamenti di eccellenza delle Frecce Tricolori

-

Vola come una Freccia

ATTUALMENTE SVOLGE ESPERIENZE SUI TEMI DELLA PSICOLOGIA DEL

BENESSERE APPLICATA:

Alle Aziende Attraverso

- formazioni mirate alla costruzione del team efficace (Squadre vincenti)
- formazione sull'eccellenza personale (Lavorare per l'eccellenza);
- la formazione primaria mirata alla motivazione, all'automiglioramento e allo sviluppo personale (Alte prestazioni e stress);
- la preparazione personale per parlare in pubblico ed essere in grado di comunicare efficacemente.

Al Mondo Della Scuola E Dell'educazione In Generale Attraverso:

- la formazione e l'aggiornamento dei Docenti;
- la preparazione e lo sviluppo delle capacità di apprendimento con tecniche mnemoniche e di organizzazione dello studio per gli studenti;

Per La Salute Ed Il Benessere Del Singolo E Della Famiglia Attraverso:

- corsi e seminari per sviluppare le capacità personali di rilassamento antistress, di controllo della mente per migliorare l'autostima e per aiutarsi a superare alcuni malesseri psicosomatici;

Al Mondo Dello Sport Attraverso:

- la preparazione mentale dell'atleta e della squadra per le competizioni, lo sviluppo dell'ideomotricità e l'ottimizzazione dei risultati.

In particolare sta lavorando nel mondo degli sport individuali (automobilismo, moto in circuito, motocross, ginnastica artistica, tiro con l'arco, sci alpino, tennis, golf, atletica leggera) e sport di squadra (calcio, pallavolo)

SI OCCUPA INOLTRE DI COACHING AZIENDALE.