

## IL MOVIMENTO COME STRUMENTO PSICOLOGICO E TERAPEUTICO

Formazione a Distanza  
30 crediti ECM

Data inizio 23/2/2026 – Data fine 22/2/2027

Durata: 30 ore (lezioni video, documentazione scientifica 20 ore, approfondimento 10 ore)

Responsabile scientifico: Dott.ssa Michela Calandretti

Obiettivo formativo: LINEE GUIDA - PROTOCOLLI - PROCEDURE

Professioni accreditate: tutte le professioni sanitarie

Obiettivi formativi: Diffondere il Metodo della Psicologia del Movimento, un approccio innovativo che integra scienze motorie e psicologia clinica per la promozione della salute mentale e fisica. Il corso fornisce strumenti pratici e teorici per i professionisti sanitari, utili nella prevenzione e nel trattamento di stress, ansia, burnout e disturbi psicosomatici.

Contenuti principali:

- Fondamenti neuropsicologici e fisiologici del movimento come regolatore delle emozioni.
- Applicazioni cliniche nella psicologia, medicina e riabilitazione.
- Strategie di prevenzione del burnout per operatori e pazienti.
- Approccio multidisciplinare con contributi di professionisti sanitari.
- Casi veri

### PROGRAMMA

- Psicologia del Movimento e Metodo MC *Dott.ssa Calandretti*
- Epigenetica e Movimento *Dott.ssa Calandretti*
- Effetto Flynn inverso e allenamento ormonale *Dott.ssa Calandretti*
- Emozioni e intelligenza mente-corpo *Dott.ssa Calandretti*
- Il corpo come “guanto dell’anima” – strumenti di relazione *Dott.ssa Calandretti*
- Sistema Nervoso Centrale – caso clinico *Dott.ssa Calandretti*
- Movimento in gravidanza e pediatria *Dott.ssa Calandretti/Ost. Trasendi*
- Movimento in oncologia – prevenzione secondaria *Dott.ssa Calandretti*
- Psicologia dei gruppi e Movimento *Dott.ssa Calandretti*
- Interviste ai centenari *Dott.ssa Calandretti*
- Cibo e allenamento *Dott.ssa Calandretti/Dott.ssa Finocchiaro*

COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
CALANDRETTI	MICHELA	PSICOLOGIA	Psicologia Clinica della Riabilitazione	LIBERO PROFESSIONISTA	STUDIO PRIVATO; Humanitas Gradenigo, ambulatorio di Psicologia clinica e del movimento
FINOCCHIARO	CONCETTA	MEDICO CHIRURGO	SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE E DIETETICA	LIBERO PROFESSIONISTA	Responsabile area oncologica all'interno della SCDNC dell'AOU Città della Scienza e della Salute di Torino Responsabile della dietologia all'interno della Breast Unit dell'AOU Città della Scienza e della Salute di Torino
TRASENDI	LUISA	OSTETRICA		LIBERO PROFESSIONISTA	ex capo sala del Sant'Anna di Torino, oggi in pensione. Docente in corsi di formazione

Il provider dichiara ai sensi dell'art. 76 del DPR n.445/2000:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditemento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

## **Dott.ssa Michela Calandretti**

La Dott.ssa Michela Calandretti è una professionista che ha dedicato la sua carriera all'integrazione profonda tra benessere fisico e psicologico. Con oltre venticinque anni di esperienza, si definisce una **Psicologa del Movimento**, unendo competenze in psicologia clinica della riabilitazione, psicologia della performance e chinesioterapia.

### **Percorso Professionale e Metodo**

Michela ha iniziato il suo percorso nel mondo dello sport agonistico come atleta di nuoto sincronizzato, un'esperienza che le ha insegnato disciplina e il valore del corpo come strumento di cura. Da **ottobre 2022**, è titolare dello studio "**MC**" **Metodo Consapevole** a Torino, il primo centro al mondo dedicato alla Psicologia del Movimento.

Presso il suo studio, Michela coordina un team multidisciplinare composto da neurologi, chirurghi, oncologi e osteopati. Il suo approccio si rivolge a:

- **Persone comuni** che desiderano ottimizzare le proprie risorse personali.
- **Pazienti patologici** che affrontano malattie metaboliche, neurodegenerative o oncologiche.
- **Bambini e anziani**, con programmi mirati alla riabilitazione cognitiva (Alzheimer, Parkinson) e ai disturbi dello sviluppo come l'ADHD.

Dal **marzo 2023**, collabora inoltre con l'ambulatorio di Psicologia clinica e del movimento presso **Humanitas Gradenigo**.

### **Esperienze nel Management e nella Formazione**

Michela possiede un solido background nella gestione di centri fitness di alto livello:

- È stata **Direttrice Generale** del Club Scherma Torino (2020-2021).
- Ha ricoperto il ruolo di **Direttrice Tecnica e Commerciale** presso Palestre Torino - Villa Glicini per tredici anni.
- In ambito turistico, ha lavorato con **Valtur** come responsabile della formazione sportiva, introducendo il concetto di "Personal Training della salute".

È inoltre l'ideatrice di "**BodyCheck**", un format di contenuti video che propone brevi esercizi e consigli posturali per migliorare il benessere fisico durante l'attività lavorativa.

### **Formazione e Ricerca**

- **Laurea in Scienze Motorie (I.S.E.F.)** con una tesi sulla cifosi come malattia psicosomatica.
- **Laurea Magistrale in Psicologia Clinica della Riabilitazione.**
- **Master in Psicologia dello Sport.**

- **Ricerca Scientifica:** Nel 2023 ha pubblicato uno studio sui livelli di forza fisica e l'efficienza della memoria a breve termine nei bambini.
- **Autrice:** Ha scritto il libro *"Il corpo è il guanto dell'anima"*.

Oltre alla sua attività clinica, Michela è un volto noto della televisione piemontese, dove dal 1998 collabora con diverse emittenti (come PrimAntenna) in veste di autrice, presentatrice ed esperta di benessere.