



# UNIVERSITÀ DI PISA

## PSICOLOGIA

---

### FRANCO NOCCHI

Anno accademico	2020/21
CdS	SCIENZE MOTORIE
Codice	490MM
CFU	6

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
PSICOLOGIA	M-PSI/01	LEZIONI	48	FRANCO NOCCHI

#### Obiettivi di apprendimento

##### *Conoscenze*

Il corso mira ad inquadrare lo studio della psicologia generale, offrendo una breve rassegna dei principali modelli che si sono succeduti nella storia della psicologia, e ad analizzare gli aspetti metodologici connessi con lo studio della psicologia generale. Lo studente acquisirà anche strumenti e tecniche motivazionali, di comunicazione efficace e di gestione emozionale da utilizzare nella pratica sportiva e quotidiana.

##### *Modalità di verifica delle conoscenze*

Agli studenti verrà richiesto, durante lo svolgimento del corso, di effettuare 4 (quattro) "tesine" compilativo/esperienziali (su indicazioni del docente) che saranno considerate test intermedi e di verifica delle conoscenze via via apprese e che concorreranno alla formulazione del giudizio complessivo.

##### *Prerequisiti (conoscenze iniziali)*

non sono richieste conoscenze aprioristiche della materia

#### Programma (contenuti dell'insegnamento)

- INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA; CENNI DI PSICOLOGIA GENERALE, PSICOLOGIA SOCIALE, PSICOLOGIA DELLO SPORT
- NOZIONI DI NEUROPSICOLOGIA: CENNI SULLE PRINCIPALI FUNZIONI DELLA CORTECCIA CEREBRALE; IL SISTEMA LIMBICO E LE EMOZIONI; IL SISTEMA MESOLIMBICO E IL CIRCUITO DELLA GRATIFICAZIONE
- LE 9 AREE FUNZIONALI DELLA PSICHE: PERCEZIONE, COSCIENZA, ISTINTUALITÀ, ATTENZIONE, MEMORIA, INTELLIGENZA, PENSIERO, AFFETTIVITÀ, PSICOMOTILITÀ
- L'IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE NELL'INTERAZIONE IN GENERALE E NELLA MOTIVAZIONE IN PARTICOLARE: COMUNICAZIONE VERBALE E COMPONENTI PARALINGUISTICHE; COMUNICAZIONE NON VERBALE
- COMUNICAZIONE INTERIORE, AUTOEFFICACIA ED AUTOSTIMA; L'AUTOSTIMA EQUILIBRATA E LA SUA IMPORTANZA NELLA PERFORMANCE; TECNICHE DI COSTRUZIONE DI UN'AUTOSTIMA EQUILIBRATA
- LA MOTIVAZIONE;
- INTRODUZIONE ALL'ANALISI TRANSAZIONALE; GLI STATI DELL'IO E L'AZIONE COMUNICATIVA IN TRANSITO; I MECCANISMI FONDAMENTALI STIMOLO/RISPOSTA"
- INTRODUZIONE ALL'INTELLIGENZA EMOTIVA: LE EMOZIONI DI BASE (RABBIA, PAURA, TRISTEZZA, DISGUSTO, GIOIA, SORPRESA) E LE EMOZIONI SECONDARIE (ANSIA, COLPA, VERGOGNA, GELOSIA, ORGOGLIO)
- LA RESPIRAZIONE FUNZIONALE PER LA GESTIONE EMOZIONALE: TEORIA E PRATICA
- CONOSCERE RABBIA E PAURA: TECNICHE E PRATICA PER TRASFORMARE LA NEGATIVITÀ IN ENERGIA POSITIVA
- CONOSCERE L'ANSIA: ANSIA DI TRATTO/ DI STATO/ AROUSAL - TECNICHE DI GESTIONE DELL'ANSIA
- TRAINING AUTOGENO: TEORIA E PRATICA



## UNIVERSITÀ DI PISA

---

- ANALISI DEL S.O.P. : IL “SISTEMA OLISTICO PERSONA”

### Bibliografia e materiale didattico

- 1) F.Nocchi, “Introduzione al Metodo FEMA”, ed AIRALI
- 2) F.Nocchi, “i sentieri che portano dai labirinti della psicoenergetica al regno dell'Anima”, ed AIRALI
- 3) R. Feldman/G.Amoretti/MR Ciceri, “Psicologia generale”, Mc Graw Hill Education editore
- 4) slides delle lezioni

### Indicazioni per non frequentanti

Tenersi in contatto con i colleghi frequentanti in modo da poter essere aggiornati sullo svolgimento delle lezioni e soprattutto sulle richieste di effettuazione delle 4 tesine di prova intermedia.

### Modalità d'esame

L'esame si svolge in forma scritta (3 domande aperte e 7 domande a risposta multipla)

*Ultimo aggiornamento 11/03/2021 17:24*