

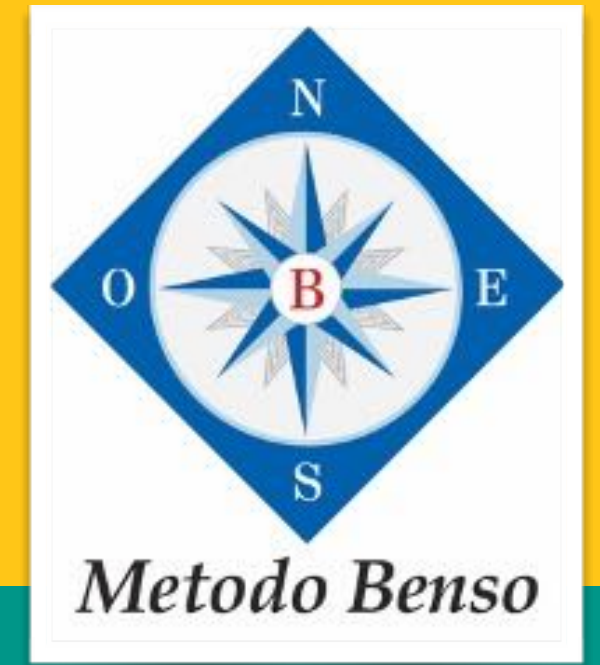
2026

REGOLAMENTO FORMAZIONI METODO BENSO®



Training Cognitivo Integrato - ICT
Motricità Cognitiva Consapevole
Sport Cognitive Training

3 TIPOLOGIE DI FORMAZIONI SUL METODO BENSO®



- Tali formazioni prevedono l'erogazione di un Titolo e di comparire sull'Albo del MB

**1. TRAINING
COGNITIVO
INTEGRATO
DI 1° E 2° LIVELLO**

**2. MOTRICITÀ
COGNITIVA
CONSAPEVOLE**

**3. SPORT
COGNITIVE
TRAINING
DI 1° E 2° LIVELLO**

SANITARIO/EDUCATIVO

SPORTIVO/EDUCATIVO

1.

INTRO

TRAINING COGNITIVO INTEGRATO - ICT

DIREZIONE SCIENTIFICA

- Francesco Benso - Eva Benso

L'ICT (Integrated Cognitive Training) è un metodo basato rigorosamente sui modelli proposti dalle neuroscienze. Integra l'allenamento delle funzioni attentive-esecutive con quello delle abilità strumentali e modulari (lettura, calcolo...).

- È un training aperto, adattivo e personalizzato, che si modula in base al feedback della persona e alla guida dell'operatore. I modelli neuroscientifici del metodo sono applicabili anche al materiale specifico utilizzato dai professionisti delle diverse discipline.
- L'ICT è articolato in due momenti principali:
 - 1) Attivazione – attività brevi che facilitano l'ingresso nello stato attentivo e nello stato di flow, preparando la mente al lavoro.
 - 2) Potenziamento – attività più strutturate e progressive che allenano in modo stabile attenzione, funzioni esecutive e sistemi/apprendimenti specifici, oltre che l'autoregolazione del pensiero e la gestione dell'errore.
- L'ICT può essere applicato lungo l'intero ciclo di vita e in diversi contesti: clinico, educativo, didattico e artistico-sportivo.



1

6

T



1.

REQUISITI DI AMMISSIONE

TRAINING COGNITIVO INTEGRATO DI 1° E 2° LIVELLO

- L'ICT si articola in tre livelli: 1° e 2° livello (formazioni specifiche) e un 3° livello (nomina direz. Scientifica).
- Per accedere, aver frequentato un corso teorico, di almeno 6–8 ore, tenuto dal Prof. Francesco Benso (o dall'équipe e approvato dalla Direzione Scientifica) negli ultimi 24 mesi.
- Ulteriori requisiti specifici:
- Per accedere al Training di 2° liv. del MB è obbligatorio aver ottenuto il titolo di Trainer di 1° liv. da almeno 6 mesi.
- Il titolo di Trainer di 3° liv. del MB è a discrezione della Direzione Scientifica (non prevede formazioni specifiche). Quello di Formatore è a scadenza annuale (e prevede aggiornamento annuale).
- Studenti non laureati non sono ammessi (possono partecipare ai convegni).
- Occorre disporre di casi clinici o didattici da trattare individualmente per supervisioni ed esame.



1

6

T



1.

FIGURE PROFESSIONALI AMMESSE

TRAINING COGNITIVO INTEGRATO DI 1° E 2° LIVELLO

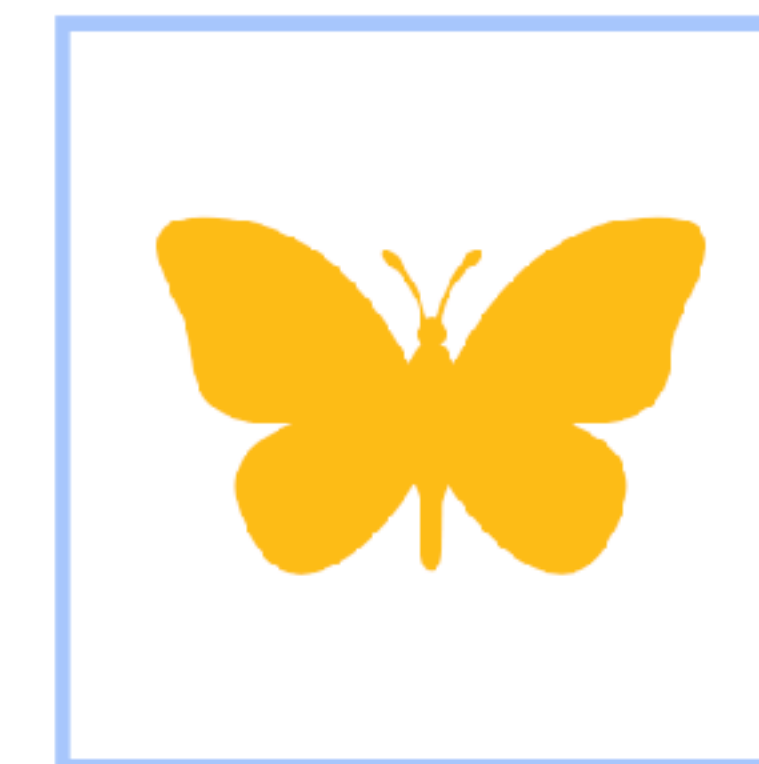
- Titolo di studio: laurea triennale

PROFESSIONI SANITARIE

- Ottengono il titolo di Trainer Cognitivo-Attentivo del MB (1° e 2° livello) con pubblicazione su albo ufficiale.

PROFESSIONI NON SANITARIE

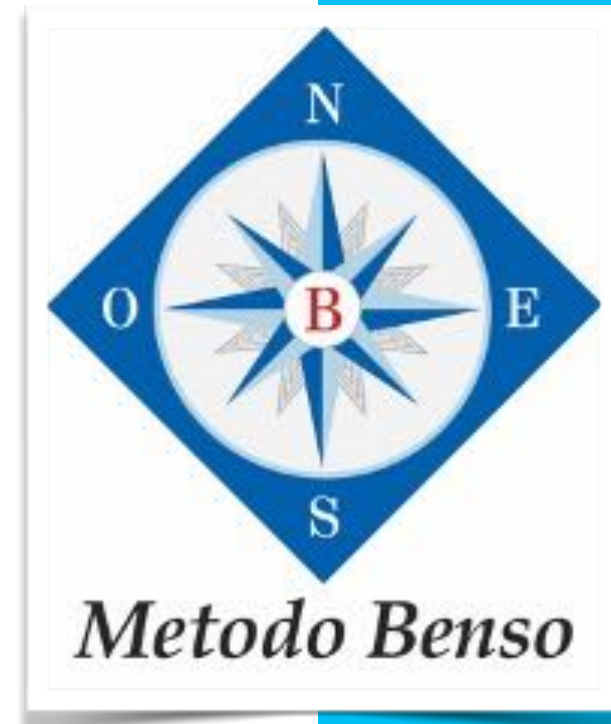
- Ottengono il titolo di Trainer Facilitatore degli Apprendimenti del MB (1° e 2° livello) con pubblicazione su albo ufficiale.
- È necessaria la collaborazione con un'équipe multidisciplinare (psicologo/NPI) o fare supervisioni aggiuntive con Trainer di III livello



1.

CONTENUTO DEI PERCORSI

TRAINING COGNITIVO INTEGRATO DI 1° E 2° LIVELLO



TRAINING DI 1° LIVELLO

- Esercizi di Avvio/Carte Attivazione
- Matrici da visualizzare/APE 10
- Updating uditivi/cenni sul Tachistoscopio (lettura)
- Giochi utili

TRAINING DI 2° LIVELLO

- Carte Potenziamento/Matrici doppie
- Tecnica dei Loci - Memo associativa
- Torre di Hanoi/Matrici logiche Problem solving
- APE contrari/Papiro egizio (calcolo)



1

6

T



1.

ESAMI E OTTENIMENTO DEL TITOLO

TRAINING COGNITIVO INTEGRATO DI 1° E 2° LIVELLO



ESAME TEORICO - solo 1° livello (no 2° livello)

- Esame online - fino a 3 sessioni disponibili.
- Esenzioni: chi possiede già titolo in Motricità Cognitiva.
- Vedere specifiche su regolamento dedicato, info: esamemetodobenso@gmail.com

ESAME PRATICO - 1° e 2° livello

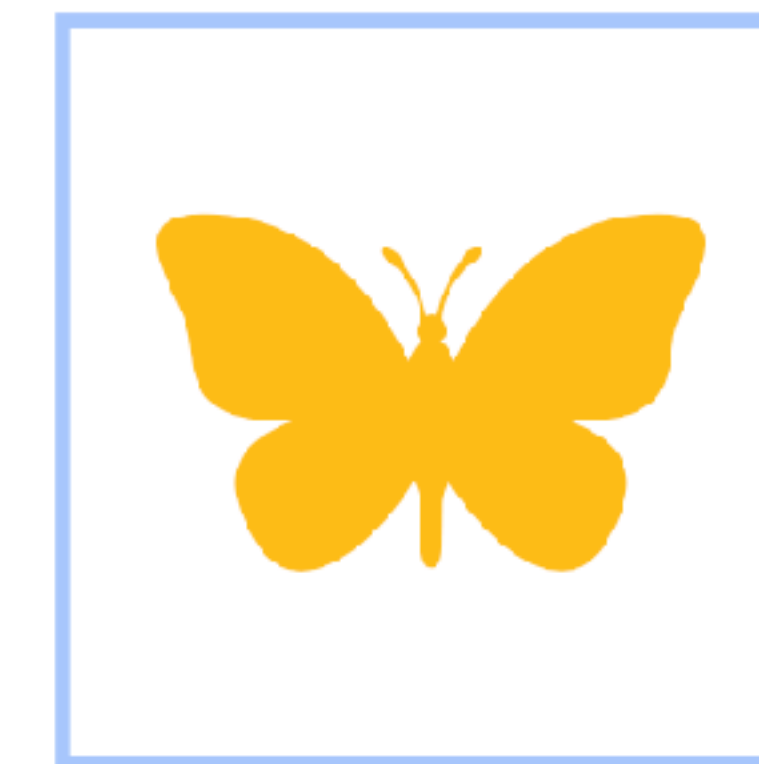
- Minimo 3 supervisioni online sulla pratica, utilizzo del video-feedback, su casi presentati dal discente. Tali supervisioni non sono incluse nel costo del corso (60 euro cad).

TEMPISTICHE ESAME TEORICO/PRATICO

- Entro 24 mesi
- Oltre i 24 mesi, ripetizione formazione oppure 2 supervisioni aggiuntive (totale almeno 5).

EROGAZIONE E MANTENIMENTO DEL TITOLO

- È necessario partecipare, almeno ogni 24 mesi, a un corso del Prof. Benso di almeno 6–8 ore teoriche, oppure a eventi dell'équipe approvati.



1.

ELENCO SUPERVISORI

TRAINING COGNITIVO INTEGRATO DI 1° E 2° LIVELLO



Professionisti contattabili per effettuare supervisioni,
(nomine annuali):

PER IL TRAINING DI 1° LIVELLO

- Ardu Eleonora - eleonora.ardu@gmail.com
- Benso Eva - evabenso@gmail.com
- Giacobbe Alessandra - alessandra-giacobbe@libero.it
- Iacoponi Giulia - iacoponi.g@gmail.com
- Mantini Chiara - chiaramantini@libero.it
- Moretti Sandra - moretti_sandra@yahoo.it
- Piccione Elisa - eli.piccione@gmail.com
- Rapa Federica - rapafederica@gmail.com

PER IL TRAINING DI 2° LIVELLO

- Benso Eva - evabenso@gmail.com



1

6

T



2.

INTRO

MOTRICITÀ COGNITIVA CONSAPEVOLE



DIREZIONE SCIENTIFICA

- Francesco Benso

La Motricità Cognitiva Consapevole integra e realizza l'allenamento delle funzioni attentive-esecutive attraverso il motorio complesso e attività di meditazione dinamica.

- È un training aperto, adattivo e personalizzato, che si modula in base al feedback della persona e alla guida dell'operatore.
- Come l'ICT, si articola in due momenti principali:
 - 1) Attivazione – attività brevi che facilitano l'ingresso nello stato attentivo e nel flow, preparando la mente/corpo al lavoro.
 - 2) Potenziamento – attività più strutturate e progressive che allenano in modo stabile attenzione, funzioni esecutive attraverso il motorio, oltre che l'autoregolazione del pensiero e la gestione dell'errore.

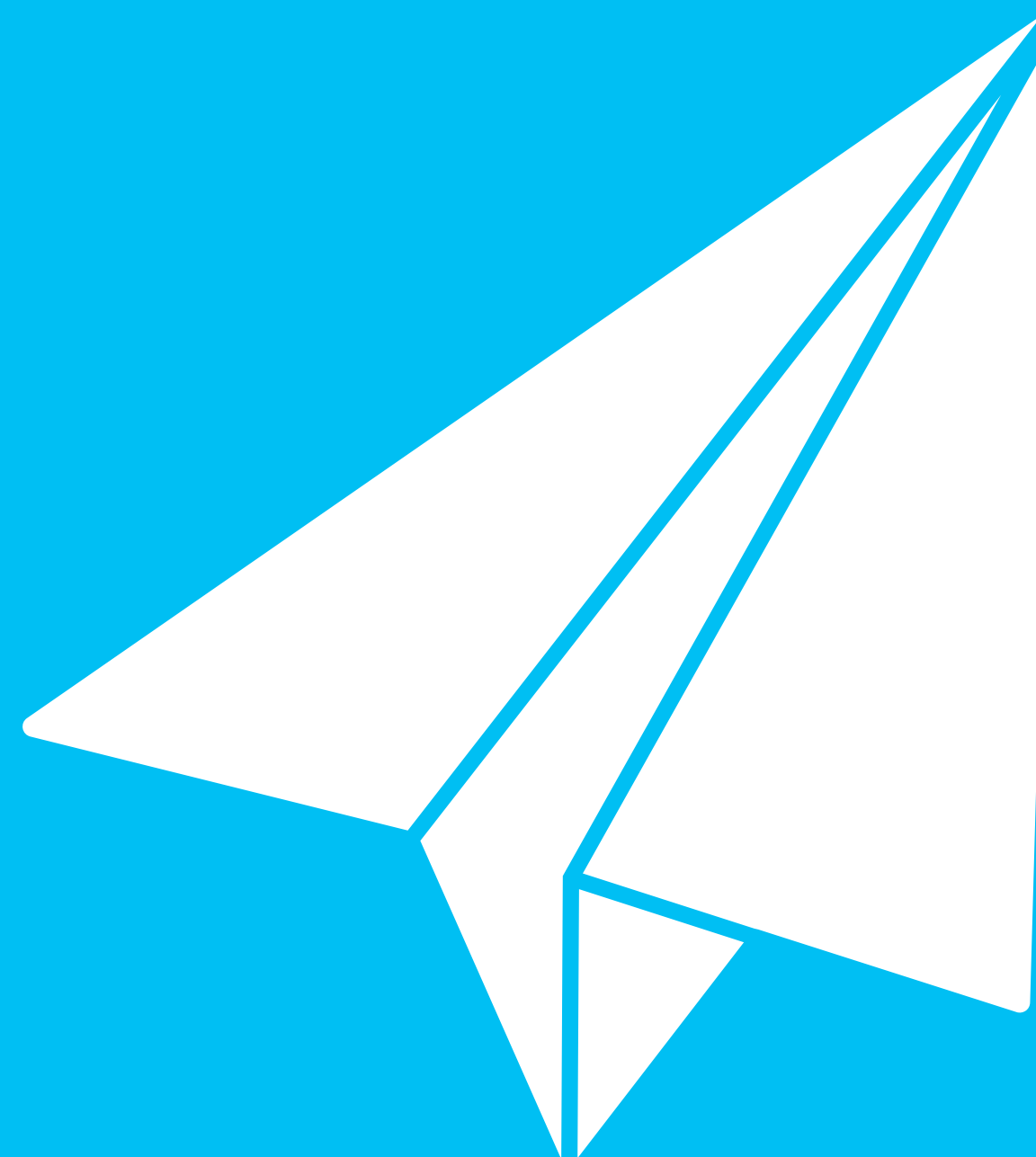


2.

REQUISITI DI AMMISSIONE

MOTRICITÀ COGNITIVA CONSAPEVOLE

- Aver frequentato un corso teorico, di almeno 6–8 ore, tenuto dal Prof. Benso (o dall'équipe e approvato dalla Direzione Scientifica) negli ultimi 24 mesi.
- Ulteriori requisiti specifici:
- Studenti non laureati non sono ammessi (possono partecipare ai convegni).
- Occorre disporre di casi clinici o didattici da trattare individualmente per supervisioni ed esame.
- Se non si è TNPEE o psicomotricista, avere il titolo di Trainer di I livello MB.



2.

FIGURE PROFESSIONALI AMMESSE

MOTRICITÀ COGNITIVA CONSAPEVOLE

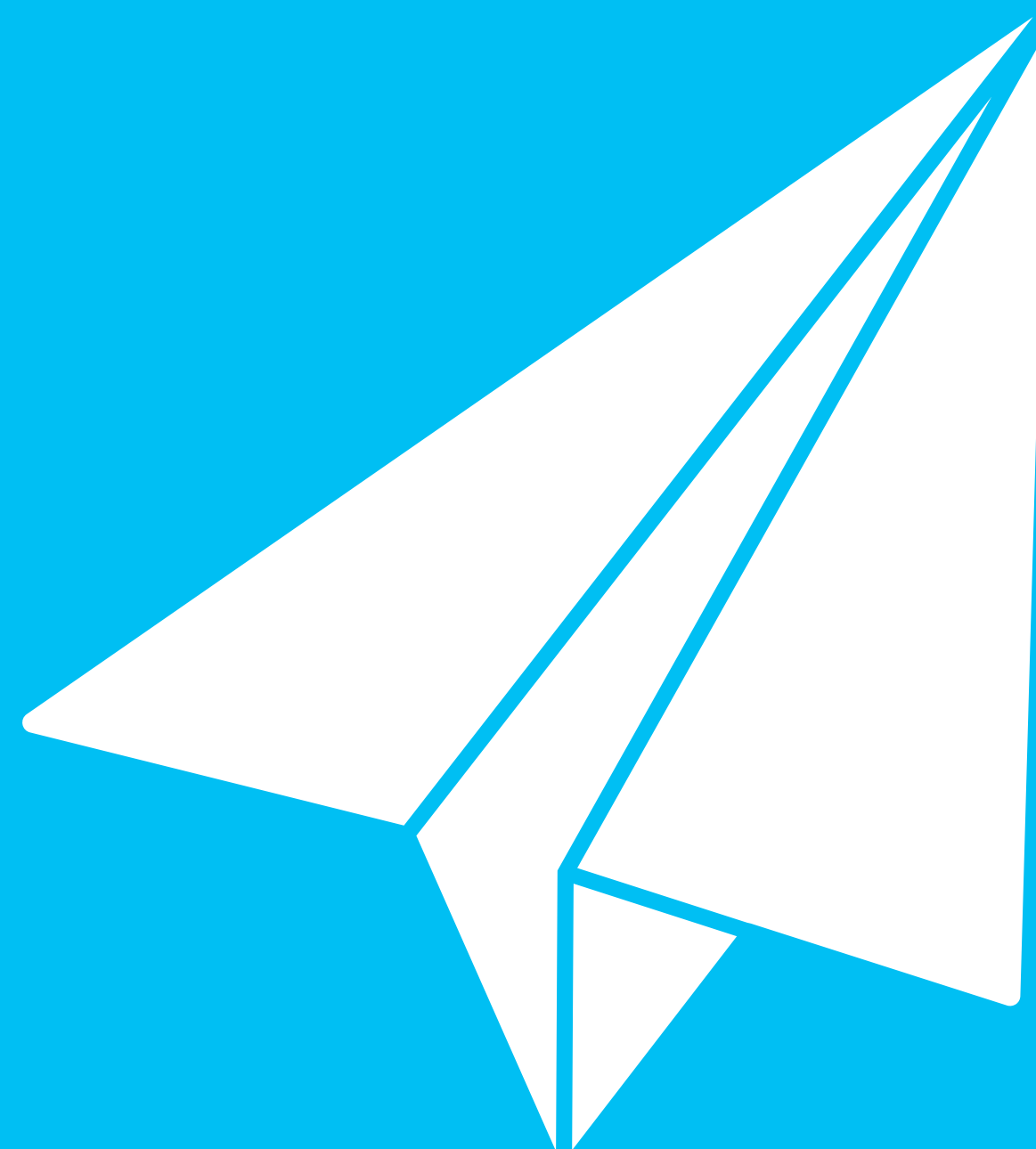
- Laurea triennale

PROFESSIONI SANITARIE

- Ottengono il titolo di “Trainer in Motricità Cognitiva Consapevole” del Metodo Benso (equipollente al precedente titolo di “Esperto”) con pubblicazione su albo ufficiale.

PROFESSIONI NON SANITARIE

- Ottengono il titolo di “Operatore in Motricità Cognitiva Consapevole” del Metodo Benso, con pubblicazione su albo ufficiale. Tale titolo non darà abilitazione ad operare in ambito clinico/riabilitativo.



2.

CONTENUTO DEI PERCORSI

MOTRICITÀ COGNITIVA CONSAPEVOLE



ATTIVITÀ PROPOSTE IN PICCOLO GRUPPO

- MANI COPIA-REVERSE/SPAN GESTI/MOVIMENTI
- LANCIO PALLINE + FRECCHE DIREZIONALI
- TABELLONI ATTIVAZIONE
- MATRICI DA VISUALIZZARE MOTORIE
- MEMO CON INTERFERENZA TIPO BROWN PETERSON
- FIABA RIATTIVAZIONE + RACCONTO DA VISUALIZZARE
- PERCEZIONE VELOCE SCHIENA + GIOCO DEL TRIS
- SPADA AIKIDO - AUTOREGOLAZIONE
- RILASSAMENTO/MEDITAZIONE DINAMICA/
RESPIRAZIONE SONORA
- TECNICHE DI CONTROLLO E DI SVILUPPO EMPATICO



2.

ESAMI E OTTENIMENTO DEL TITOLO

MOTRICITÀ COGNITIVA CONSAPEVOLE



ESAME TEORICO

- Esame online - fino a 3 sessioni disponibili.
- Esenzioni: chi possiede già titolo di Trainer
- Vedere specifiche su regolamento dedicato, info: esamemetodobenso@gmail.com

ESAME PRATICO

- Minimo 2 supervisioni sulla pratica online, utilizzo del video-feedback, su casi presentati dal discente. Tali supervisioni non sono incluse nel costo del corso (60 euro cad)

TEMPISTICHE ESAME TEORICO/PRATICO

- Entro 24 mesi
- Oltre i 24 mesi, ripetizione formazione oppure 2 supervisioni aggiuntive (totale almeno 4).

EROGAZIONE E MANTENIMENTO DEL TITOLO

- Almeno ogni 24 mesi partecipare a un corso del Prof. Benso di almeno 6–8 ore teoriche, oppure a eventi dell'équipe approvati



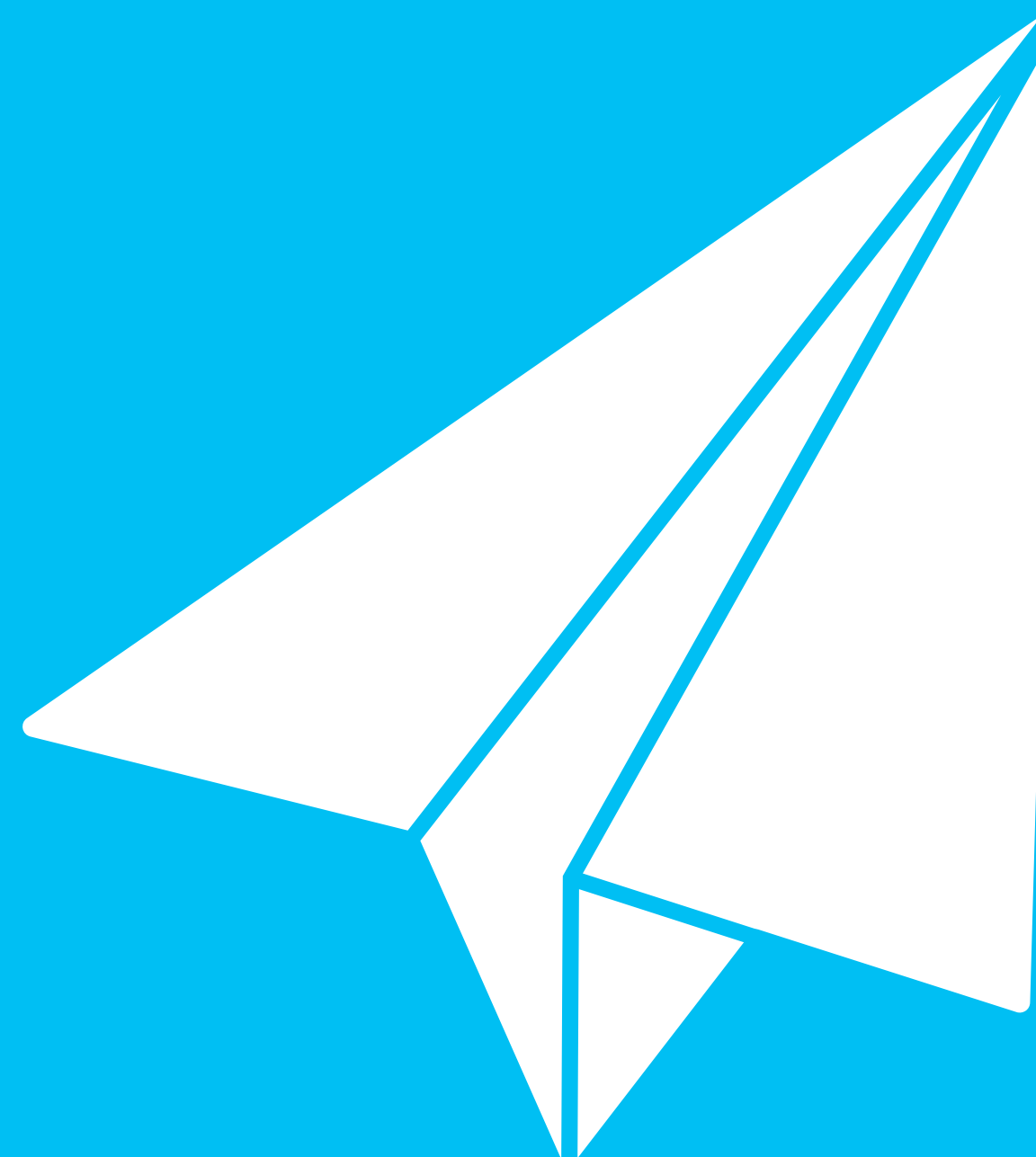
2.

ELENCO SUPERVISORI

MOTRICITÀ COGNITIVA CONSAPEVOLE

Professionisti contattabili per
effettuare supervisioni (nomine
annuali):

- Danzé Slavko -
slavko.danze@gmail.com
- Pacilli Caterina –
caterina.pacilli@gmail.com
- Paura Alessandra -
paura.alessandra@gmail.com



3.

INTRO

SPORT COGNITIVE TRAINING

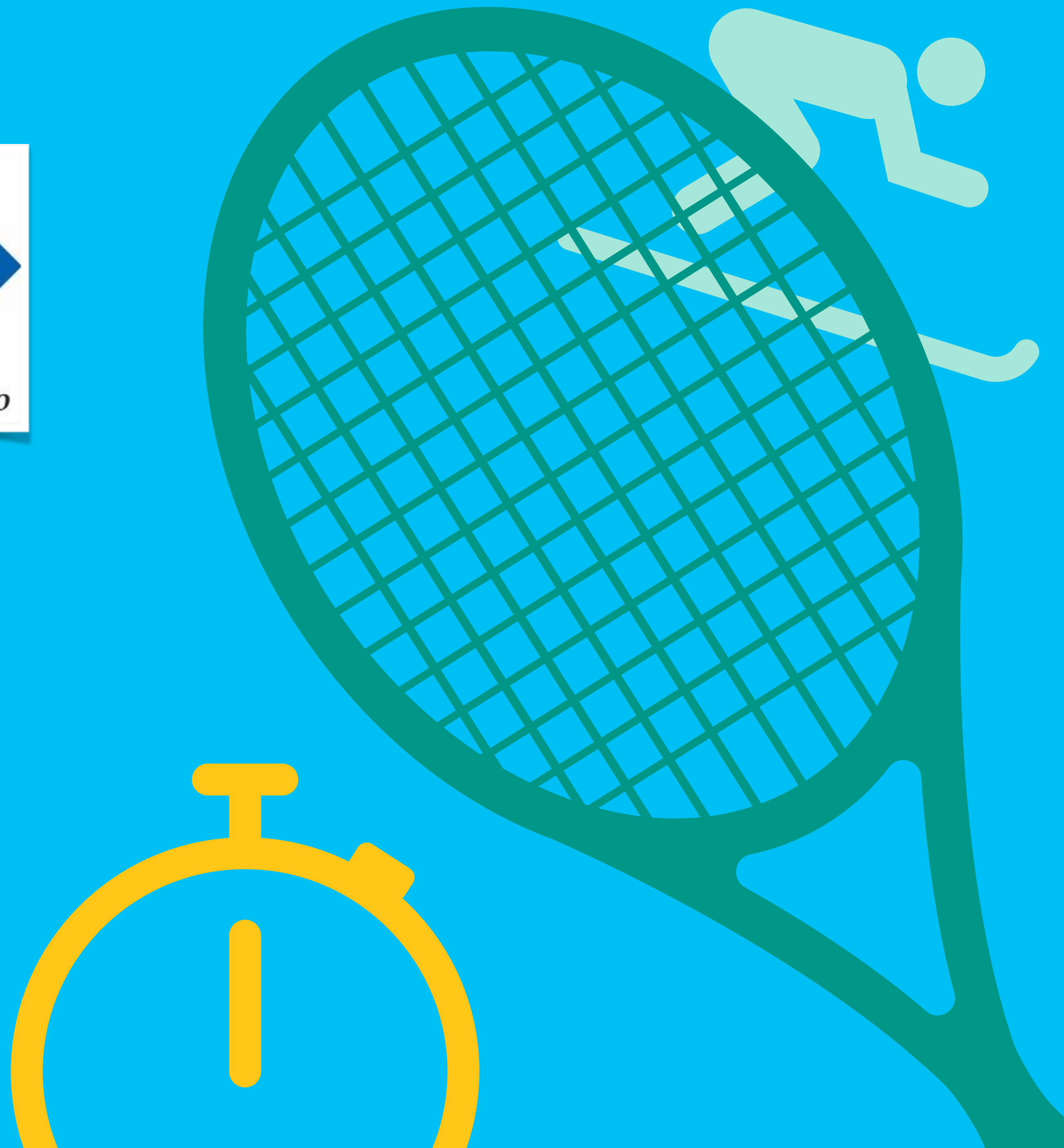


DIREZIONE SCIENTIFICA

- Francesco Benso - Michele Benso - Massimiliano Barduco

Lo Sport Cognitive Training è un metodo basato sulle neuroscienze che integra l'allenamento delle funzioni attentive-esecutive con quello delle abilità motorie, in contesto agonistico-sportivo.

- È un training aperto, adattivo e personalizzato, che si modula in base al feedback della persona e alla guida dell'operatore.
- Come l'ICT si articola in due momenti principali:
 - 1) Attivazione – attività brevi che facilitano l'ingresso nello stato attentivo e nel flow.
 - 2) Potenziamento – attività più strutturate e progressive che allenano in modo stabile attenzione, funzioni esecutive e sistemi/apprendimenti specifici, oltre che l'autoregolazione del pensiero e la gestione dell'errore.



3.

FIGURE PROFESSIONALI AMMESSE

SPORT COGNITIVE TRAINING

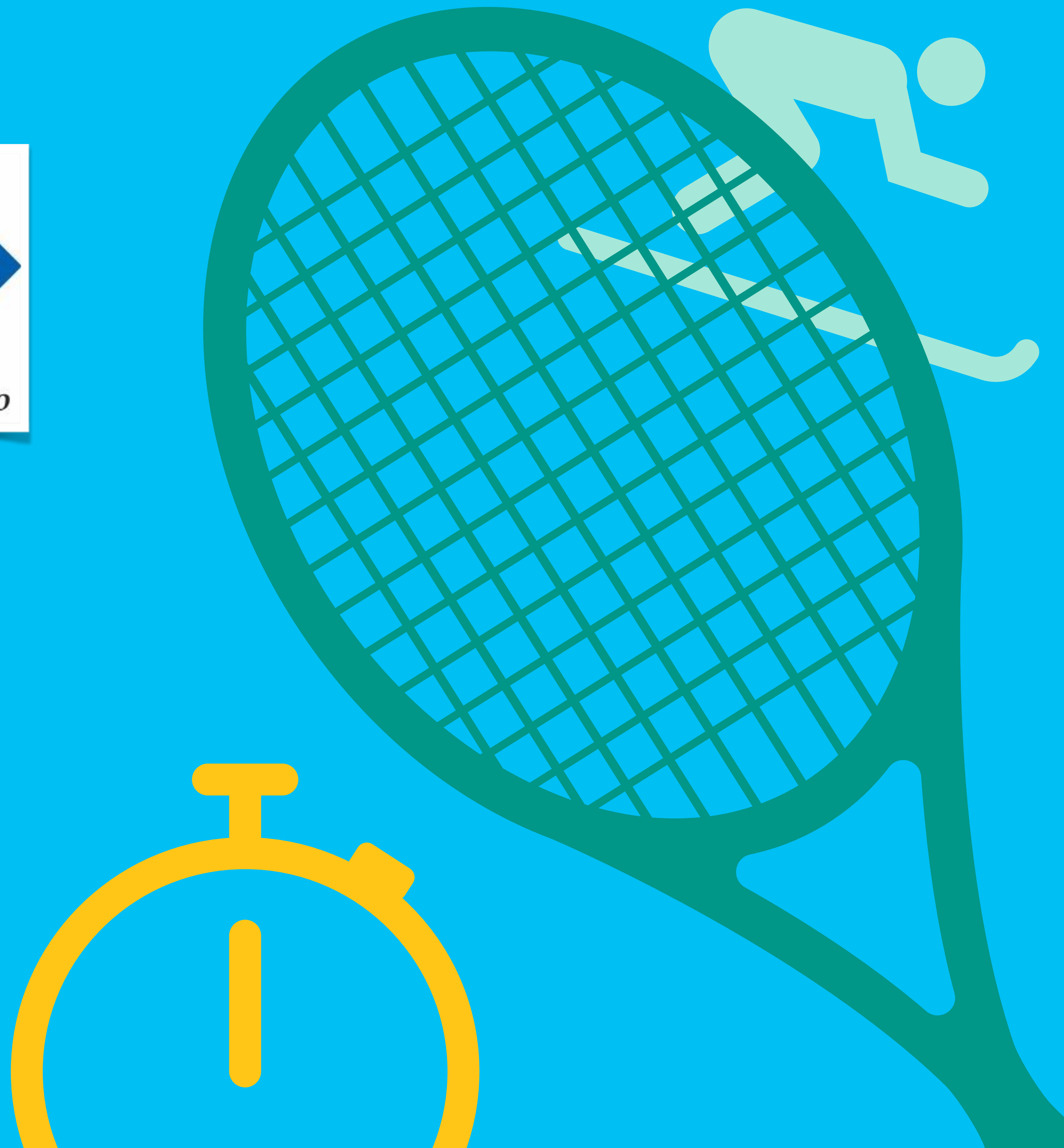
- Si articola in tre livelli: 1° e 2° livello (formazioni specifiche) e un 3° livello (nomina direz. Scientifica)

PROFESSIONI SANITARIE

- Psicologo dello Sport
- Fisioterapista

PROFESSIONI NON SANITARIE

- Tecnico sportivo SNaQ* dal 2° livello
- Laureato in Scienze Motorie (triennale e magistrale)
- Diploma I.S.E.F.



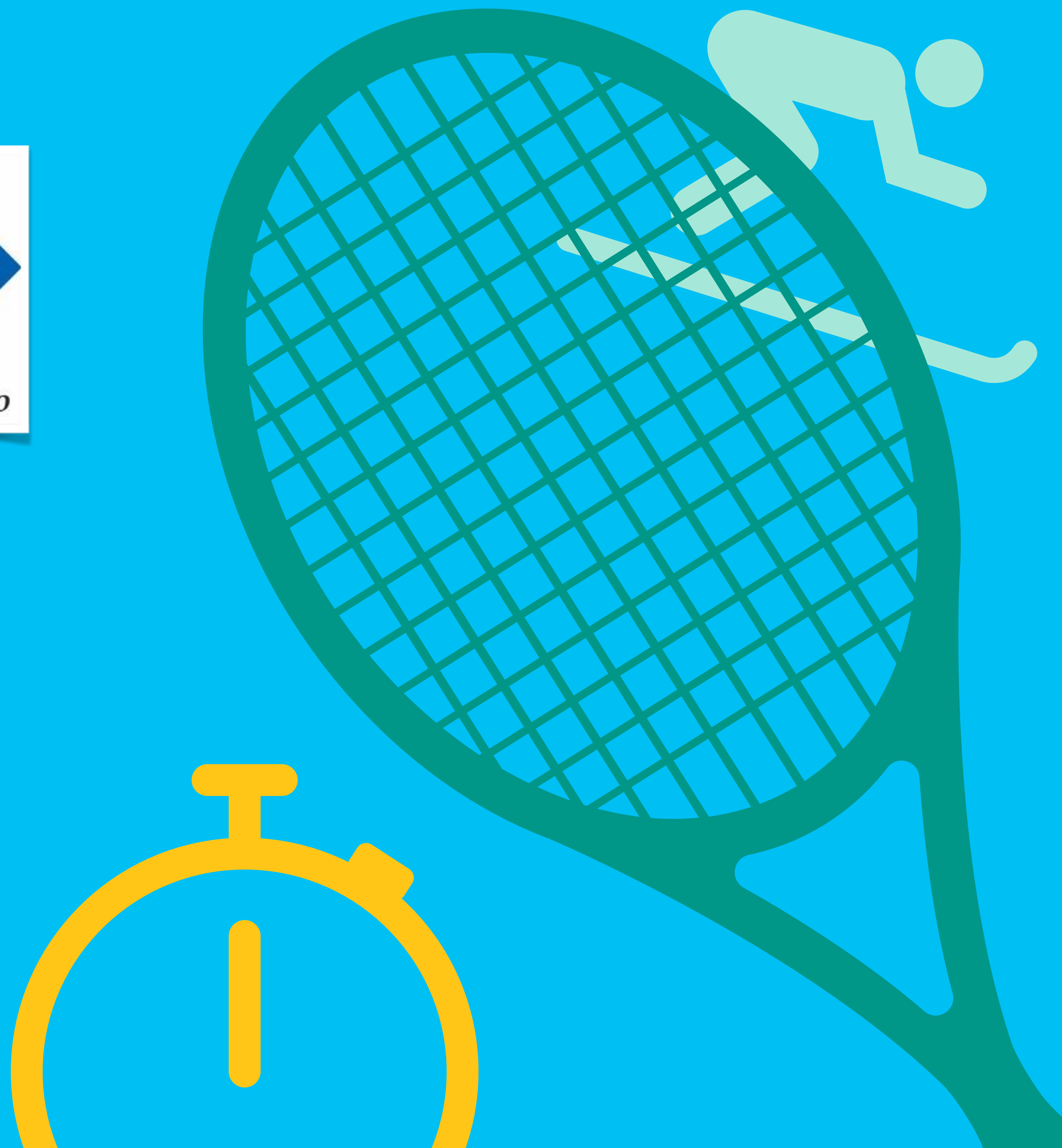
3.

CONTENUTO DEI PERCORSI

SPORT COGNITIVE TRAINING

CONTENUTI GENERALI

- Attivazione (fisica ed attentiva), esercizi di ricarica, lavoro specifico per ogni disciplina.
- Potenziamiento della memoria di lavoro e delle funzioni esecutive attentive.
- Doppi compiti simultanei graduati e compiti con interferenza crescente.
- Destrutturazione degli automatismi.
- Calibrazione del compito sulle potenzialità del soggetto.
- Compiti di visualizzazione e di rielaborazione.
- Esercizi di consapevolezza corporea e di concentrazione sul respiro.
- Tecniche di controllo e di sviluppo empatico.



3.

ESAMI E OTTENIMENTO DEL TITOLO

SPORT COGNITIVE TRAINING



ESAME

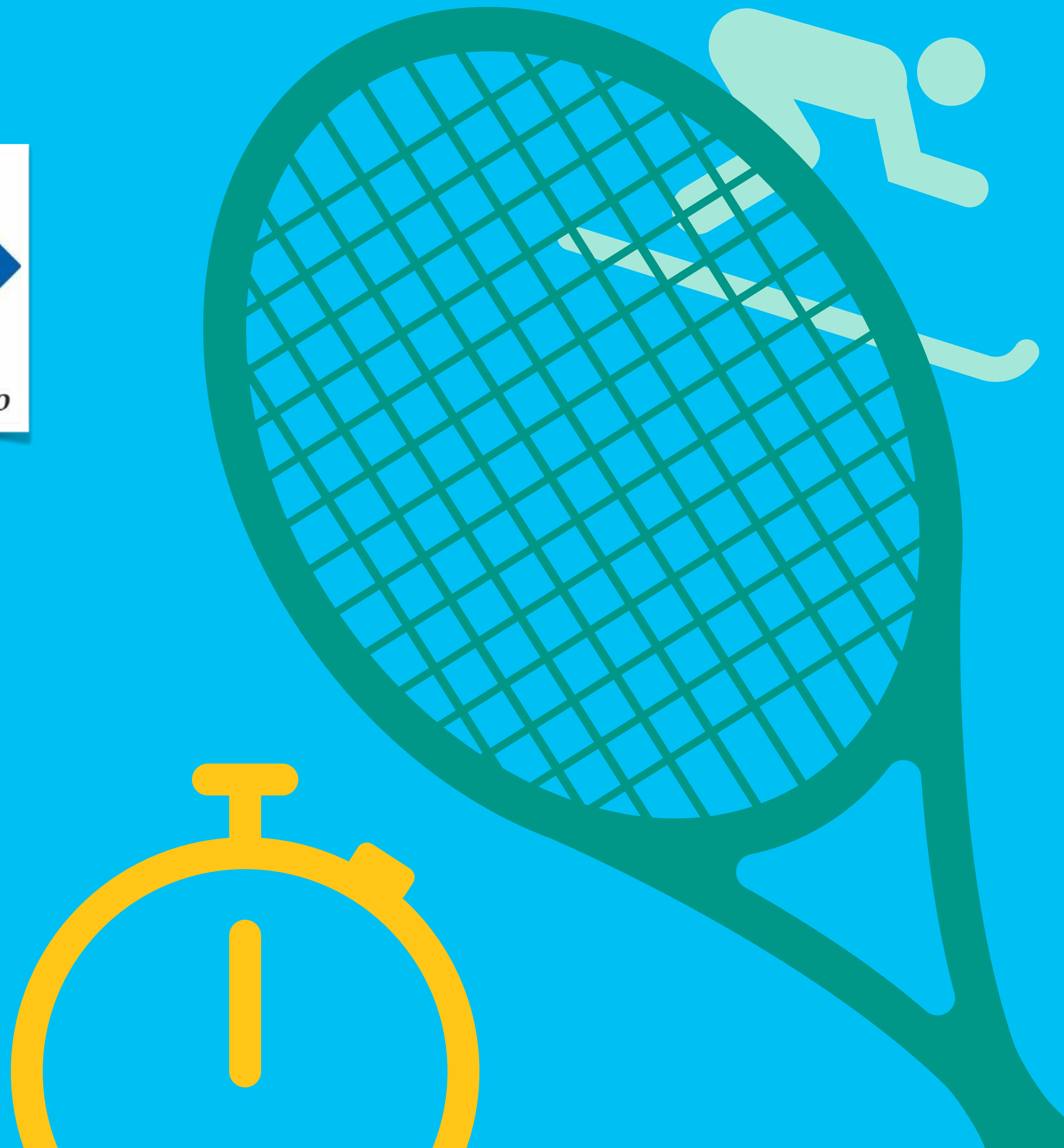
- Presentazione di una tesina e valutazione teorica.

TEMPISTICHE ESAME

- Dopo circa 3 mesi dal corso di formazione.

EROGAZIONE E MANTENIMENTO DEL TITOLO

- Almeno ogni 24 mesi partecipare a un corso del Prof. Benso di almeno 6–8 ore teoriche, oppure a eventi dell'équipe approvati.



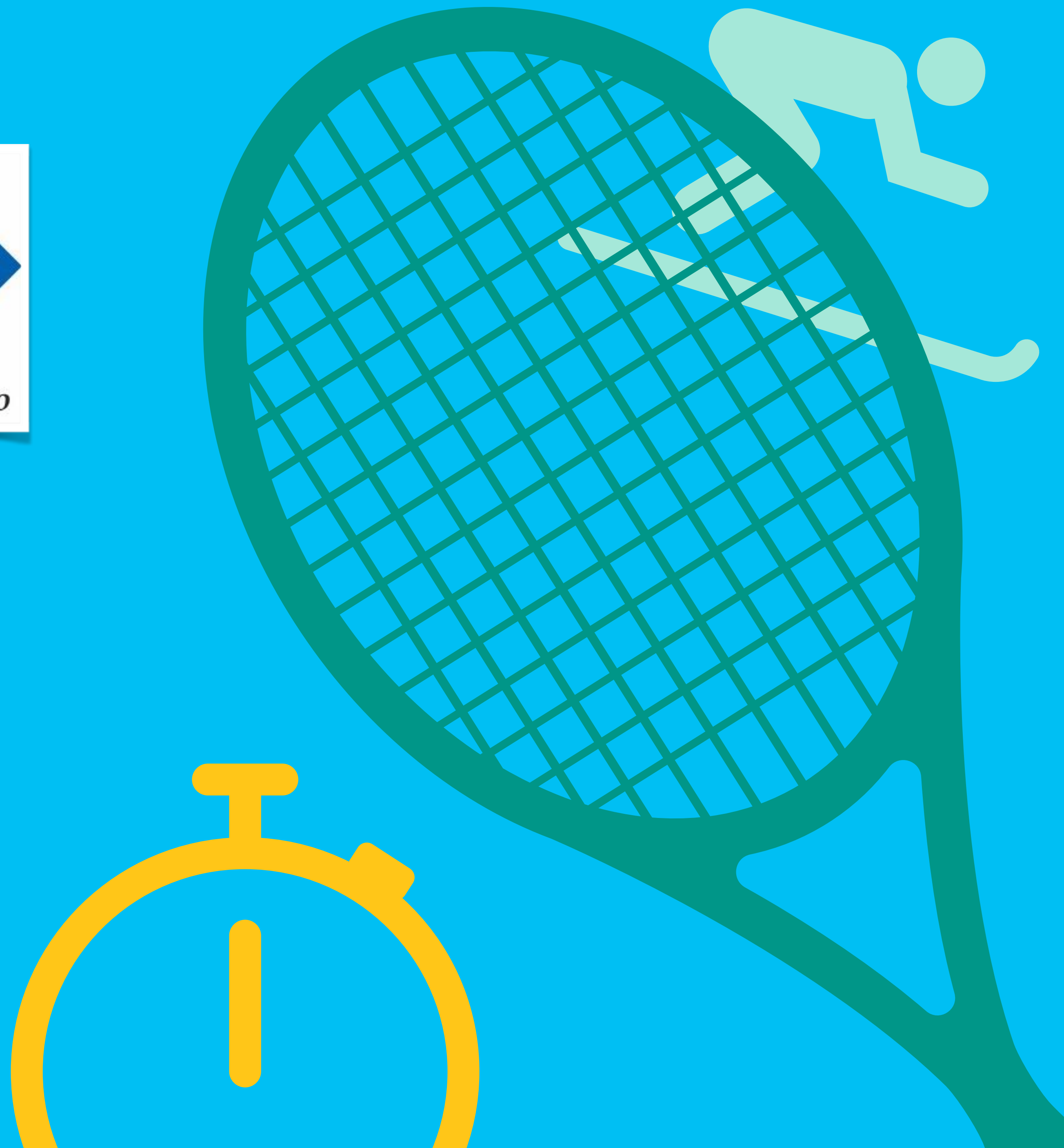
3.

ELENCO SUPERVISORI

SPORT COGNITIVE TRAINING

Professionisti contattabili per
effettuare supervisioni:

- Michele Benso -
benso.michele@gmail.com
- Massimiliano Barduco -
massibard@gmail.com



CHI ORGANIZZA LE FORMAZIONI SUL METODO BENSO?



- Le formazioni non sono organizzate dall'associazione ANCCRI né da MetodoBenso, ma da Provider esterni.
- Informazioni, regolamenti, date approvate e dettagli aggiornati si trovano sui siti dei Provider/enti organizzatori.
- Le sedi di tali formazioni, che prevedono l'erogazione di un titolo e relativo inserimento nell'Albo, sono al momento fisse (Roma, Torino e Trento) e cadenzate ogni 6 mesi circa.

ECCO I PROVIDER MAGGIORMENTE COINVOLTI

1. TRAINING COGNITIVO INTEGRATO DI 1° E 2° LIVELLO

- www.erickson.it - 1° liv
- www.simaxformazione.it - 2° liv

2. MOTRICITÀ COGNITIVA CONSAPEVOLE

- www.simaxformazione.it

3. SPORT COGNITIVE TRAINING DI 1° E 2° LIVELLO

- www.trento.coni.it



Il Metodo Benso è un marchio registrato



In generale, hanno facoltà esclusiva di insegnare il Metodo Benso e supervisionare casi:

- I detentori dei diritti d'autore (Francesco Benso, Eva Benso, Michele Benso).
- La Direzione Scientifica e Trainer di III livello formatori autorizzati annualmente
- La violazione del diritto d'autore (corsi non autorizzati, video, tutorial, diffusione materiale) comporta decadimento del titolo e relative conseguenze legali.

WWW.METODOBENSO.COM