

INFORMAZIONI
PERSONALI

Leonardo Milani

Sesso maschile | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA
TITOLI DI STUDIO

Titolare dell'Istituto di psicologia del benessere

Diploma Istruttore di dinamica mentale, Dalmine (BG), 11 luglio 1984 (110 lode/110)

Diploma Istituto Superiore di Educazione Fisica, Bologna, 30 novembre 1978, (110 lode/110)

Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

- 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, Frecce 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 Scienza 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, MotoGP, 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.

COMPETENZE PERSONALI

Psicologia, Psicologia del benessere, Teambuilding, Relazione tra benessere e produttività, Psicologia cognitivo-comportamentale, Scienza della formazione, Psicologia dello sport, Formazione aziendale, Coaching

Lingua madre Italiana

Competenze comunicative

Possiedo buone competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza di 40 anni di corsi ed eventi

Competenze organizzative e gestionali

- Leadership (attualmente responsabile dell'Istituto di psicologia del benessere)

Patente di guida

Patente di guida B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazioni
Presentazioni
Progetti
Conferenze
Seminari
Corsi
Media**Pubblicazioni**

La Scuola e la percezione reciproca degli interlocutori in presenza Resoconto di una esperienza, Università di Rennes II (Vayer, Boudet, Milani, Valleriani), Rennes, 1981

Lo sviluppo globale della persona secondo un approccio neuropsicologico, Tesi per il CRS IDEA, Bergamo, 1982

Cosa significa apprendere? in "La Vita Scolastica" n.7, dicembre '82

Lo sviluppo della persona, in "La Vita Scolastica" n.10, febbraio '83

Lo sviluppo dei diversi linguaggi: il linguaggio verbale, in "La Vita Scolastica" n.12, marzo '83

L'organizzazione e l'integrazione delle informazioni e delle conoscenze del sistema nervoso, in "La Vita Scolastica" n.15, aprile '83

La funzione grafica: dal linguaggio grafico al linguaggio scritto, in "La Vita Scolastica" n.16, maggio '83

Attività matematica e linguaggio logico-matematico, in "La Vita Scolastica" n.3, ottobre '83

La dinamica dell'apprendimento, in "La Vita Scolastica" n.4, ottobre '83

Dinamica mentale e sviluppo della persona attraverso un approccio somato-psichico, Relatore di tesi per il CRSIDEA, Bergamo, 1983

La dinamica delle interazioni, in "La Vita Scolastica" n.8, gennaio '84

Le differenze fra gli individui, in "La Vita Scolastica" n.9, gennaio '84

La nozione di insuccesso scolastico, in "La Vita Scolastica" n.10, febbraio '84

Un'esperienza sulla globalità dei linguaggi, in "La Vita Scolastica" n.18, giugno '84

Tecniche di studio e tecniche di memorizzazione, Relatore di tesi per il CRS DAC, Bergamo, 1984

Quanti anni avevi quando eri piccolo?, in Periodico "Mente Amica" n.2, anno I

L'igiene mentale: Dinamica mentale, tecniche mnemoniche e ginnastica mentale nella Scuola Media, Relatore di tesi per l'Istituto Dinamica Mentale, Bergamo, 1984

L'armonia psicofisica per una prevenzione alla tossicodipendenza, in "Codici affettivi ed ecologia della mente", Provveditorato agli Studi di Viterbo e Regione Lazio, anno 1990

Psicologia del benessere

Volume 1 (Il rilassamento), Volume 2 (Il miglioramento di sè), Volume 3 (Concentrarsi sui simboli della mente), Audiotape, Ludi Edizioni, 1991

Motivazioni psicologiche nello sport e utilizzo della telecamera per il miglioramento di una tecnica, attraverso la riproduzione dell'immagine mentale del gesto perfetto, ISEF Bologna, Relatore di Tesi, A.A.1991/2

Mente ed Energia

Volume 1 (Il rilassamento fisico), Volume 2 (Recupero delle energie), Volume 3 (Controllo del peso), Volume 4 (Smettere di fumare), Volume 5 (Simbologia), Volume 6 (Mal di testa), Volume 7 (Dormire meglio), Volume 8 (Pensiero positivo), Audiotape, IRDE divisione impresa Edizioni, anno 1993

I Messaggi del Corpo e dei gesti nelle dinamiche del vissuto corporeo, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994

Controllo del peso, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994

Mente ed Energia, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994
La riscoperta della femminilità nell'ottica della psicologia del benessere, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994
Figli e Genitori, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994
Insegnare con efficacia attraverso la psicologia del benessere, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994
Autoimmagine e realtà: quali connessioni e possibilità di cambiamento, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994
Genitori e figli, per un approccio empatico ai problemi relazionali tra le generazioni, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994
La conoscenza e l'utilizzo del simbolo nell'ambito della psicologia del benessere, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994
L'analisi transazionale, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994
Parlare in pubblico, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994
Analisi dei sistemi di funzionamento della memoria finalizzati all'apprendimento, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994
Studio sulla correlazione tra stress, emozioni e malattie psicosomatiche, Relatore di Tesi, Regione Emilia Romagna, 1994
La Storia della Psicologia come radice della psicologia del benessere, Relatore di Tesi, IRDE, 1995
Lo stress nel dialogo corpo mente, Relatore di Tesi, IRDE, 1995
Studio sul legame corpo mente e l'instaurarsi della malattia, Relatore di Tesi, IRDE, 1995
L'armonia del corpo e della mente attraverso i suoni e la musica, Relatore di Tesi, IRDE, 1995
Acqua e acquaticità, Relatore di Tesi, IRDE, 1995
L'utilizzo delle tecniche di psicologia del benessere nei soggetti con disturbi di linguaggio, Relatore di Tesi, IRDE, 1995
Lo stress nel dialogo corpo mente, Relatore di Tesi, IRDE, 1995
La costruzione di un engramma positivo attraverso l'esperienza di psicologia del benessere, Relatore di Tesi, IRDE, 1995
L'approccio di psicologia del benessere alla malattia respiratoria di origine psicosomatica, Relatore di Tesi, IRDE, 1995
L'utilizzo delle tecniche di psicologia del benessere nei soggetti con disturbi psicosomatici, Relatore di Tesi, IRDE, 1995
L'imprenditore del terzo millennio, Relatore di Tesi, IRDE, 1995
La psicologia del benessere, ed. Riza Scienze, Edizioni Riza, n. 144, luglio - agosto 1997
Ruolo ed importanza dell'educazione nello sviluppo dei processi cognitivi, in 'Educatori del 3° Millennio', Atti del Convegno, A.Ge. Associazione Italiana Genitori, Uciim Trentino, ottobre 1998
Training mentale per l'ottimizzazione della prestazione sportiva, Correlatore esterno di Tesi, Università degli Studi di Padova, Facoltà di Psicologia, Anno Accademico 2000 - 2001
Prevenzione incidenti. Tecniche di massimizzazione delle prestazioni psico-fisiche, Corso Sicurezza del Volo, Aeronautica Militare Italiana, Istituto Superiore per la Sicurezza del Volo, Roma 2001
Arco ascolta la famiglia: allevare il futuro crescendo insieme, Atti, Comune di Arco, Assessorato alle Politiche Sociali, Trento, marzo 2002
Nonni, dalle radici ai frutti, Assessorato alle politiche sociali, Comune di Arco (Tn), dicembre 2004
Talis pater, talis filius, Atti, Comune di Arco, Assessorato alle Politiche Sociali, Trento, ottobre 2004
La psicologia del benessere, edizioni Tecniche Nuove, Milano 2004
Curati lavorando a maglia, rivista mensile Per Me, Milano, Febbraio 2005
Psicologia del benessere e stress, InformaSi, il periodico della natura, n. 7, maggio 2005
A scuola per la prima volta, InformaSi, il periodico della natura, n. 9, settembre 2005
Tu e lui, il sesso forte sei tu, Friendly, anno 2, n. 3, marzo 2006

Mal di città, Club 3, n. 9, settembre 2006

Stress individuale e stress di gruppo nelle organizzazioni: effetti e strategie di miglioramento, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2005 - 2006

Perché la televisione fa male al cervello, InformaSi, il periodico della natura, n. 13, giugno 2006

Strategie di intervento per i fattori di stress individuale e delle organizzazioni, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2006 - 2007

La comunicazione efficace come metodo per ottenere un buon livello di situational awareness nella sicurezza del volo, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2006 - 2007

La direzione assertiva e la leadership dell'organizzazione militare, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2006 - 2007

Stress individuale e stress di gruppo nelle organizzazioni: effetti e strategie di miglioramento, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2006 - 2007

Teamwork e lavoro di squadra: come l'organizzazione di un gruppo facilita la realizzazione della performance, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2006 - 2007

Teamwork e lavoro di squadra: Pattuglia Acrobatica Nazionale come esempio nella gestione del gruppo, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2006 - 2007

Teamwork e lavoro di gruppo nella Pattuglia Acrobatica Nazionale, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2007 - 2008

Gestione tra stress e prestazione nella psicologia dell'organizzazione, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2007 - 2008

L'importanza del lavoro di squadra e della leadership per costruire un gruppo efficace, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2007 - 2008

Professione e burn out: le insoddisfazioni che portano al fallimento delle prestazioni sul lavoro, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2007 - 2008

Lo stress e l'incidente aereo, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2007 - 2008

La gestione dello stress nelle organizzazioni militari, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2007 - 2008

Il concetto di debriefing nel miglioramento delle comunicazioni, Relatore di Tesi, Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze Politiche, Corso di Laurea in Scienze Aeronautiche, Anno Accademico 2007 - 2008

La forza della gentilezza, InformaSi, il periodico della natura, n. 19, novembre 2008

La resilienza, forza d'animo e flessibilità, InformaSi, il periodico della natura, n. 30, dicembre 2010

Aspetti della comunicazione, "Parliamo figlio" significa "Ascoltami", Speciale InformaSi, il periodico della natura, Numero Speciale 2, dicembre 2011

Un Team capace di volare, incontro di Teambuilding con Leonardo Milani, Rivista Futuro, numero 18, dicembre 2012

Teamwork e lavoro di gruppo nella Pattuglia Acrobatica Nazionale, Periodico OK Salute, maggio 2017

Intervista al prof. Milani, Mental Trainer delle Frecce Tricolori, Rivista AirPlanes, The italian aviation magazine, numero 8, Luglio 2017

Il mental trainer Leonardo Milani e i segreti delle Frecce Tricolori, Nuova Ferrara, 7 aprile 2018

Intervista a Leonardo Milani, Comandare è meglio che... Ma lo stress è il danno collaterale, Rivista Economy, novembre 2018

Sport. team ed eccellenza, articolo inserito nella pubblicazione "Lo sport e la storia", Faust Ed., novembre 2018

Comunicazioni e media

Psicologia del benessere e musicoterapia, RAI RadioUno, Intervista sulle tecniche di psicologia del benessere e sull'influenza della musica sulla persona, Milano, 16 dicembre 1991

Psicologia del benessere, vantaggi di una corretta autoimmagine, in "Atti del II Congresso Internazionale di Medicina Ortomolecolare", Milano, novembre 1992

Rilassamento e tecniche antistress, Videoconferenza, Scuola di formazione professionale per Istruttori di psicologia del benessere, Reggio Emilia, 1996

Parlare in pubblico: tecniche e strumenti, Videoconferenza, Scuola di formazione professionale per Istruttori di psicologia del benessere, Reggio Emilia, 1996

Tecniche di controllo della mente, Videoconferenza, Scuola di formazione professionale per Istruttori di psicologia del benessere, Reggio Emilia, 1996

Autoimmagine: immagine di sé e realtà, Videoconferenza, Scuola di formazione professionale per Istruttori di psicologia del benessere, Reggio Emilia, 1996

Memoria e lettura veloce, TG Due Salute, Intervento sulle tecniche di apprendimento, marzo 1997

Allarme stress, TG Due Salute, Intervento sulle tecniche di psicologia del benessere applicate allo stress e ad alcune malattie psicosomatiche, marzo 1997

Mal di schiena, Medicina 33, RAI DUE, Intervento sulle tecniche di psicologia del benessere, aprile 1997

Affrontare l'esame di maturità, TG UNO, Intervento sulle tecniche controllo dello stress, luglio 1997

Psoriasi e malattie della pelle, TG Due Salute, Intervento sulle tecniche di psicologia del benessere, luglio 1997

Medicina alternativa, TG UNO Speciale, Intervento sulla psicologia del benessere e sulla medicina alternativa, maggio 1998

Comunicare positivamente per favorire lo sviluppo delle potenzialità del bambino, Convegno "Handicap: conoscere per capire", Associazione famiglie Handicap, Tione, 1998

Ruolo ed importanza dell'educazione nello sviluppo dei processi cognitivi, Convegno A.Ge., Associazione Italiana Genitori, Uciim Trentino, Tione, ottobre 1998

Gestire lo stress, Intervento sulla psicologia del benessere applicata, GR Uno: Italia, istruzioni per l'uso, Radiouno - RAITRE, 24 ore news, 18 agosto 2000

Stress e recupero delle energie, Intervento sulla psicologia del benessere applicata, GR Uno, Radiouno - RAITRE, 24 ore news, 1 gennaio 2001

Ricominciare positivamente, Intervento sulla psicologia del benessere applicata, GR Uno, Radiouno - RAITRE, 24 ore news, 7 gennaio 2001

Gestione dello stress, Intervento sulla psicologia del benessere applicata, GR Uno, Radiouno - RAITRE, 24 ore news, 31 gennaio e 4 febbraio 2001.

L'intelligenza emotiva: debolezze e talenti delle nuove generazioni, Convegno "I percorsi delle famiglie: mutamenti, risorse e problematiche", Assessorato alle Politiche Sociali di Arco, Arco (Tn), 10 marzo 2001

La psicologia del benessere, Intervento sulla psicologia del benessere applicata, Telemodena, 26 marzo 2001

La psicologia del benessere, Intervento sulla psicologia del benessere applicata, 'La notte dei misteri', Radiouno, 30 aprile 2001

Lo stress del rientro, Intervento sulla psicologia del benessere applicata, GR Uno: Italia, istruzioni per l'uso, Radiouno - RAITRE, 24 ore news, 2 maggio 2001

Cosa vuol dire benessere, Intervento sulla psicologia del benessere applicata, 'Strada facendo', Radiodue, 8 luglio 2001

Per un buon rientro dalle vacanze, Intervento sulla psicologia del benessere applicata, GR Uno: Italia, istruzioni per l'uso, Radiouno - RAITRE, 24 ore news, 18 -

19 agosto 2001

In vacanza senza stress, Intervento sulla psicologia del benessere applicata, GR Uno: Italia, istruzioni per l'uso, Radiouno - RAITRE, 24 ore news, 11 agosto 2002
Pensiero e concentrazione nelle prestazioni di alto livello, Convegno "La medicina dello sport e il biathlon", Federazione Medico Sportiva Italiana, Cuneo 18 - 19 ottobre 2002

La medicina dello sport e gli sport invernali, 5° Congresso, Federazione Medico Sportiva Italiana, Cuneo 18 ottobre 2003

Alte prestazioni e stress, Intervento sulle relazioni tra controllo della mente e prestazioni, Telesense, 30 ottobre 2003

Famiglia e famiglie. Risorse, problemi e prospettive, Convegno, Comune di Arco, Assessorato alle Politiche Sociali, 2 dicembre 2004

Fame nervosa, Intervento sulla psicologia del benessere applicata, Lattemiele, marzo 2005

Alte prestazioni e stress. Incontro con gli allenatori federali della Nazionale Italiana di kick boxing, FIKB, Sportilia (Fo), 24 aprile 2005

Ballo sportivo e psicologia, Intervento sulla psicologia del benessere applicata, Lattemiele, maggio 2005

Ansia: emozione o malattia?, filo diretto con lo specialista, Club 3, n. 7, luglio 2005

Leadership e lavoro in team. Le imprese dell'uomo e l'uomo nell'impresa, Confindustria Umbra e Federmanager Umbria, Perugia, 26 ottobre 2007

I processi dell'autostima. Istituto di psicologia del benessere, Ferrara, 3 Febbraio 2008

Icarus, SkySport, Come lavorano le Frece Tricolori attraverso le visualizzazioni, Rivolto (Ud), Maggio 2008

Future Champion, SkySport, La valutazione del comportamento sportivo dei Future Champion Gillette, Luglio 2008

Scuola per genitori, Intervista dedicata alle serate genitori dell'Istituto Comprensivo di Gubbio, Novembre 2008

Aspettando le Frece, 50° Anniversario della Pattuglia Acrobatica Nazionale, Frece Tricolori, RAISport, 12 settembre 2010

Azzurro Tricolore, 50° Anniversario della Pattuglia Acrobatica Nazionale, Frece Tricolori, RAIUNO, 12 settembre 2010

Quando il Natale è stressante!, Radio19, Il Secolo XIX, 25 novembre 2010

I buoni propositi dell'Anno Nuovo, Radio19, Il Secolo XIX, 18 dicembre 2010

Relax in casa, Radio24, Essere e benessere, Trasmissione dedicata alle diverse modalità di riposare in casa, 13 aprile 2011

Squadre vincenti, Casa Café, Trasmissione dedicata al team delle Frece Tricolori, 24 maggio 2017

Frece Tricolori 2017, Manifestazione della Pattuglia Acrobatica Nazionale, Frece Tricolori, RAIUNO, 25 giugno 2017

TEDxModena, "Vola come una Freccia", Modena, 12 maggio 2018

"Frece Tricolori, le caratteristiche di una squadra vincente", Icarus, SkySport Arena, ep. 12, Rivolto (Ud), Ottobre 2018

ALLEGATI

- Scheda personale (Curriculum esteso)

Dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".