



## PROGRAMMA 2020 / VII edizione

Obiettivo del corso è quello di trattare gli argomenti dal punto di vista teorico nei webinar e lasciare i weekend in aula per esercitazioni pratiche, approfondimenti e lavoro dal vivo con atleti testimonial.



### Emotional Fitness

Scopri come avere piena padronanza delle tue emozioni per affrontare le sfide con sicurezza.



Introduzione all'attività di Sport Mental Coaching.



Pianificare e raggiungere gli obiettivi.



Gli stati d'animo e la triade: focus, fisiologia e linguaggio.



L'Inner game e il dialogo interiore.



Il potere delle credenze.



Esercitazioni sui temi trattati nei webinar e casi pratici con partecipazione di atleti professionisti.



Gli stati d'animo e la triade: focus, fisiologia e linguaggio.



Visualizzazioni e inconscio.



Elementi di coaching e Protocollo di lavoro con l'atleta.



Casi pratici su PNL e "visualizzazioni".



Feedback giornate d'aula.



Esercitazioni pratiche + Speak to perform & Breath to perform.



### Emotional Fitness\*

Scopri come avere piena padronanza delle tue emozioni per affrontare le sfide con sicurezza.



A supporto dell'attività di formazione verranno inviati numerosi video (tra cui le riprese di 9 giornate in aula sulla PNL) e un manuale di argomenti trattati, utile compendio per la preparazione dell'esame finale. Verrà consegnato il diploma di ISMCI in caso di esito positivo del Master; in caso contrario, verrà consegnato l'attestato di partecipazione.

\*Emotional Fitness è a scelta tra le 2 date a disposizione