



## 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.



Mercoledì 15 aprile  
**1° WEBINAR**

*Introduzione all'attività di Sport Mental Coaching.*



Mercoledì 22 aprile  
**2° WEBINAR**

*Pianificare e raggiungere gli obiettivi.*



Mercoledì 29 aprile  
**3° WEBINAR**

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



Mercoledì 6 maggio  
**4° WEBINAR**

*L'Inner game e il dialogo interiore.*



Mercoledì 13 maggio  
**5° WEBINAR**

*Il potere delle credenze.*



Mercoledì 20 maggio  
**6° WEBINAR**

*Metamodelli.*



Mercoledì 27 maggio  
**7° WEBINAR**

*Metaprogrammi.*



5-6-7-8 giugno  
**ESERCITAZIONI IN AULA**

*Esercitazioni sui temi trattati nei webinar e casi pratici con partecipazione di atleti professionisti  
Breath to Perform.*



Mercoledì 10 giugno  
**8° WEBINAR**

*Feedback giornate d'aula.*



Mercoledì 17 giugno  
**9° WEBINAR**

*Visualizzazioni e inconscio.*



Mercoledì 24 giugno  
**10° WEBINAR**

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



26-27-28-29 giugno  
**ESERCITAZIONI IN AULA**

*Casi pratici su PNL e "visualizzazioni" - Speak to Perform.*



Mercoledì 1 luglio  
**11° WEBINAR**

*Feedback giornate d'aula.*



10-11-12 luglio  
**MILANO**

*Esercitazioni pratiche.*



Data da definire  
**MILANO**

[Emotional Fitness](#)

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



11-12 settembre  
**ESAMI**

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.