

WORKSHOP DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

Sabato 25 e Domenica 26 Febbraio 2012

Roma in Via Veio 52/b (Metro San Giovanni)

Programma del workshop

Sabato mattina 10-13.30

Goal setting: definizione degli obiettivi attraverso un lavoro di conoscenza delle proprie risorse e potenzialità, un lavoro di consapevolezza volto a sviluppare un senso di autostima e sicurezza nei propri mezzi.

Tecniche di Gestalt e coaching permetteranno l'integrazione di polarità e il superamento di ostacoli e blocchi interni.

Sabato pomeriggio 14.30-17.30

Motivazione ed autoefficacia: individuare le componenti intrinseche ed estrinseche alla base della motivazione allo sport e cercare di aumentare l'autoefficacia personale attraverso la ricerca, con l'aiuto di visualizzazioni, di prestazioni positive, l'individuazione di modelli vincenti simili a noi, la ricerca di feedback positivi ed altre tecniche adeguate.

Domenica mattina 9.30-13,00

Ricerca, installazione, potenziamento delle risorse: a partire da una meditazione e proseguendo con la ricerca del posto sicuro, è possibile utilizzare un approccio di Eye Movement Desensitization Reprocessing (EMDR) per cercare di individuare e potenziare le risorse occorrenti per una prestazione immediata ottimale, la figura di un allenatore interno, e non ultima una squadra interna da avere a disposizione.

Chiara PARDINI (Mental Coach, Counsellor) e Matteo SIMONE (Psicologo, Psicoterapeuta)

Il workshop è aperto ad un massimo di 12 persone. Il costo dei laboratori è di € 150.00 per le due giornate. Per informazioni e prenotazioni tel. 3476402018 o inviare una e-mail a: info@timelight.it