

Sport Coaching

Mental Coaching Sportivo

Percorso per Atleti dedicato al raggiungimento della Peak Performance

Come si diventa campioni? La performance sportiva dipende certamente da un buono e costante allenamento fisico e dall'utilizzo di schemi consolidati nelle varie discipline, ma necessita di un fondamentale percorso di crescita e allenamento mentale. Nello Sport come nella Vita, il coaching è la chiave di volta del successo.

Descrizione del Corso

Questo percorso, altamente personalizzato, si basa sul modello Flow che, ottimizzando i principi della Psicologia dello Sport, porta al superamento degli standard abituali ed al raggiungimento di prestazioni eccellenti (peak performance). Più concentrazione, controllo totale, armonia, equilibrio, divertimento e consapevolezza profonda sono i pilastri per vivere al meglio i grandi momenti della vita, valorizzando il proprio impegno e portando a compimento gli obiettivi.

Benefici

- Più Focus & Consapevolezza
- Vivere in perfetta armonia psico-fisica
- Gestire emozioni, tempo, obiettivi & interazione
- Sviluppare il divertimento e il piacere anche in condizioni di forte pressione e stress
- Superare le sfide in perfetto equilibrio
- Cogliere le opportunità
- Riconoscere e sconfiggere le paure inconse
- Fusione azione-consapevolezza
- Empowerment e controllo totale
- Potenziare l'energia annullando lo sforzo
- Benessere e vantaggi dell'esperienza autotelica
- Visualizzazione e ancoraggio potenziante
- Raggiungere il Peak State per prestazioni eccellenti

A chi si rivolge

- Atleti e Sportivi
- Studenti Universitari
- Giovani e appassionati di sport
- Insegnanti e Trainer
- Manager



Sport Coaching

Mental Coach Sportivo

1° STEP - Programma del corso

Analisi del Modello

FONDAMENTI DI PSICOLOGIA FISIOLGICA: L'AROUSAL

Le Credenze Autoavveranti

IL POTERE DELL'INCONSCIO, COME FARLO DIVENTARE UN ALLEATO

S.A.R.P. - Stock Attivato di Referenze Positive

N.A.C - Neuro Associative Conditioning

IL POTERE DEL CONDIZIONAMENTO NEUROASSOCIATIVO

Il Cambiamento

METODO IN 5 TAPPE

Mens Sana in Corpore Sano

AUTOPERCEZIONE: IL CORPO COME FONTE PRIMARIA DI INFORMAZIONI
IL MITO DELLE PROTEINE, ALIMENTAZIONE ALCALINA, VITAMINA C

Le regole d'ingaggio

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

Coaching "One to One"

Team Building e Team Spirit

GENESI E SUPERAMENTO DEI CONFLITTI
IN SQUADRA

Attenzione & Peak State

COME OTTENERE PERFORMANCE ECCELLENTI

Visualizzare la "partita perfetta"

COSTRUIRE GLI EVENTI FUTURI

Lo stato di Flow

L'ESPERIENZA AUTOTELICA

Come si diventa campioni?

GESTIRE L'ALLENATORE, I COMPAGNI, IL PUBBLICO

SCHEMA TECNICA DEL CORSO

Durata e Location:

Personalizzati, da stabilire in base alle esigenze

Attestato di Partecipazione: si

Materiale Didattico: si



Stagione 2016
Michele Tribuzio è
Mental Coach della
Squadra FC. Bari



Zio Mike
UNIVERSITY

www.ziomike.it

Rapport is Power