

Il self talk come strumento per sviluppare fiducia in sé e determinazione

Giovedì 22 settembre 2022

Scuola dello Sport, Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti

FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

PROGRAMMA

9.50 - 10.00	Accredito partecipanti	
10.00 - 10.10	Saluto della Scuola dello Sport	<i>Rossana Ciuffetti</i>
10.10 - 13.30	<p>Il self talk come tecnica specifica all' interno di un percorso completo di preparazione mentale. Le possibili finalità del self talk: specifiche e generali: tecnico-fisiche, cognitive, emotive e motivazionali</p> <p>Dal self talk spontaneo o istintivo a quello consapevole e strategico; dal self talk negativo e autolesionista al self talk costruttivo e mirato. Come trasformare in positivo le frasi mentali negative</p> <p>La rilevanza del focus nel "qui ed ora" e le interrelazioni con lo sviluppo del flow</p> <p>Formulazione e tempi del self talk: parole chiave o frasi mentali? Quando e come? In prima o in seconda persona? Devo, voglio o posso?</p> <p>Esempi e sperimentazione diretta di formulazione e gestione del self talk con i partecipanti</p>	<i>Guido Ghirelli</i>
13.30 - 14.30	<i>Pausa pranzo</i>	

14.30 - 16.00

Indicazioni metodologiche e di “ruolo”. Utilizzo del self talk nei vari momenti di un percorso di preparazione mentale. Modalità di auto gestione da parte dell’ atleta, ovvero di facilitazione da parte dell’ allenatore o dello psicologo dello sport/ preparatore mentale

Pianificazione di protocolli e di interventi di self talk. Simulazione di colloqui mirati alla costruzione del self talk

16.00 - 17.00

Sintesi degli apprendimenti e piani di azione. Commenti generali e conclusione del seminario

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti

Direttore della Scuola dello Sport - Sport e salute spa

Guido Ghirelli

Psicologo Sociale e dello Sport. Formatore e consulente su Comunicazione, metodologie di Formazione e Management. Mental Coach per il Tennis e altri Sport individuali e di gruppo. Docente della Scuola dello Sport e Professore a contratto di Psicologia della Comunicazione presso l’Università di Pisa