

La propensione allo sport: motivazioni e barriere da superare

28 settembre 2021

Piattaforma Microsoft Teams

Programma

| | |
|-------------|---|
| 14.30-16.00 | <p>Modalità per presentare e proporre l'attività motoria e sportiva come fonte di gioia e piacere di esprimersi, da parte della Famiglia, della Scuola e del mondo dello Sport.</p> <p>La motivazione intrinseca nel fare sport: Sviluppo dell'Autonomia/Competenza/ Relazioni Interpersonali</p> <p>Indicazioni e suggerimenti per vivere lo sport come gioia e piacere</p> <p>Come affrontare e ridurre insicurezze personali, timori, perfezionismi e ossessioni per il risultato e favorire il benessere del "qui ed ora"</p> |
| 16.00-17.00 | <p>Discussione e/o lavori di gruppo per condividere esperienze, idee e progetti innovativi di approccio allo sport come piacere di esprimersi e gioia di vivere</p> |
| 17.00-18.30 | <p>Lo sviluppo del "flow" inteso come piena immersione e coinvolgimento nell'attività sportiva, autoconsapevolezza delle proprie risorse e capacità, sviluppo della fluidità e fiducia nel proprio istinto e intuito. Sperimentazione di alcune tecniche psicologiche e metodologie di insegnamento e allenamento per favorire il flow.</p> <p>Sintesi degli apprendimenti, commenti generali e conclusione del Webinar</p> |

Relatore

| | |
|-----------------------|--|
| Guido Ghirelli | <p>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</p> |
|-----------------------|--|