

Consapevolezza e leadership nello Sport. Atleti e allenatori in sinergia

Martedì 17 giugno 2025
Online su Microsoft Teams

AREA TECNICO SPORTIVA

PROGRAMMA

9.30 - 9.40	<p>Apertura del Seminario e Saluti istituzionali</p> <p>Accoglienza e introduzione</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentazione degli obiettivi della giornata.• Condivisione del modello $P = p - i$. <p>Che cosa sono le interferenze?</p>	<p><i>Rossana Ciuffetti</i> <i>Donatella Minelli</i></p>
9.40 - 11.15	<ul style="list-style-type: none">• Riflessione guidata: interferenze esterne (stile di vita, gestione del tempo, relazioni, alimentazione, sonno) ed interne (credenze, mindset, emozioni, self-talk).• Mappa delle interferenze personali: esercizio individuale. <p>Strumenti per aumentare la consapevolezza</p> <p>Introduzione alla scrittura del diario di gara e all'auto-osservazione.</p> <p>Esercizio pratico: come scrivere un diario per identificare e tracciare le interferenze.</p> <p>Condivisione in piccoli gruppi: quali pattern emergono?</p> <p>Attività pratica - Dal riconoscimento all'azione</p>	<p><i>Josefa Idem</i></p>
11.30 - 13.15	<p>Come trasformare la consapevolezza in strategie concrete.</p> <p>Role-play: simulazione di un momento critico (ad esempio: gestione dello stress prima della gara).</p> <p>Debrief: punti di forza e possibili miglioramenti.</p> <p>Sintesi e piano d'azione personale</p> <ul style="list-style-type: none">• Stesura di un micro piano d'azione personale per ridurre le interferenze più rilevanti.• Condivisione a coppie: creare un "buddy system" per sostenersi a vicenda.	<p><i>Josefa Idem</i></p>

13.15 – 14.15

Pausa Pranzo

Riconoscere le interferenze anche nel ruolo di

- Riflessione: come le stesse interferenze (tempo, mindset, convinzioni, emozioni) si ripresentano anche nel ruolo dell'allenatore?

- Esercizio individuale: "Le mie interferenze come allenatore".

14.15 – 16.15

Leadership e consapevolezza relazionale

- Discussione: come un allenatore può essere un facilitatore dell'autonomia e della crescita dell'atleta?

- Case study: esempi di comunicazione efficace e inefficace.

Strumenti condivisi per la gestione delle interferenze

- Il feedback come strumento di crescita: esercizio a coppie (feedback reciproco su un tema reale o simulato).

- Programmazione e pianificazione condivisa: esempi pratici e modelli di co-costruzione di un piano d'azione.

Attività pratica – Costruire un ambiente di crescita condiviso (45 minuti)

- Lavoro in gruppi misti (atleti e allenatori): ideare una strategia di gestione delle interferenze da mettere in campo nella quotidianità sportiva.

16.15– 17.30

- Condivisione in plenaria: idee chiave e potenziali azioni concrete.

Chiusura e piano d'azione condiviso (30 minuti)

- Sintesi dei principali strumenti emersi.

- Ogni partecipante (atleta o allenatore) definisce un passo concreto da realizzare a breve termine per sostenere la propria performance e quella del gruppo.

- Riflessione collettiva e ringraziamenti.

Josefa Idem

Josefa Idem

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti

Direttore Sport Impact - Sport e Salute SpA

Donatella Minelli

Responsabile Scuola dello Sport, Direzione Sport Impact - Sport e Salute SpA

Josefa Idem

Pluricampionessa mondiale e olimpica di canoa, specialità K1, con otto partecipazioni ai Giochi olimpici. Psicologa del Lavoro e delle organizzazioni, con una formazione in Coaching sistemico, lavora come formatore e *consultant* nelle aziende.

È stata Ministro per le pari opportunità, lo sport e le politiche giovanili
