

Professionisti Associati

Dott. Diego Polani

Corso in Mindfulness nello sport - Pistoia, Salerno, Online

Pistoia: per info cell 329.9723752

Salerno: per info cell 329.9723752

Online: per info cell 329.9723752

formazione.diegopolani.eu

Presentazione

Da tempo è noto che la **Mindfulness** ha un interessante campo di applicazione nello **sport**, sia in quello di alto livello che in quello amatoriale.

Aiuta a sviluppare e perfezionare le capacità sportive e le prestazioni perché lavora sulla **consapevolezza**, favorendo la gestione emozionale, comportamentale e relazionale dell'atleta.

Migliorando la propria capacità di concentrazione e attenzione sul corpo e sulla mente nel qui ed ora si acquisisce la capacità di vivere pienamente tutti gli altri aspetti della vita, dallo studio al lavoro, dal tempo libero all'allenamento.

Nello sport e nell'attività motoria è importante essere consapevoli del proprio stato mentale e della consapevolezza corporea nel qui ed ora e che, senza l'attenzione consapevole dell'equilibrio mente corpo ottimale, è più facile farsi sfuggire il momento giusto per ottenere una buona performance.

Le persone amano fare sport perché si può godere del movimento e ci si focalizza su di sé con la mente e il corpo.

Quando si riesce, tramite l'utilizzo di questa tecnica, a stare nel qui ed ora, è possibile aprirsi a **nuovi livelli di prestazioni e di coscienza** che si estendono ben oltre le normali potenzialità sportive.

La Mindfulness promuove dunque il raggiungimento dello stato di *flow*, migliora la concentrazione e favorisce la regolazione emotiva al fine di migliorare la propria performance.

Direzione scientifica

Prof. Diego Polani

Metodologia

Blended learning: alcune lezioni teoriche si svolgono in modalità **FAD**, altre in presenza durante weekend esperienziali..

È prevista un'edizione a **Pistoia** presso *Toscana Fair* e un'edizione in provincia di **Salerno**.

Programma

1. Introduzione sulla Psicologia dello sport (video lezione registrata FAD più materiale e test)

I weekend (sabato ore 9.30-12.30/14.30-19.00, domenica ore 9.30-12.30)

Analisi dei valori e degli obiettivi personali per attivare una motivazione diretta e non indiretta.

Teoria della Mindfulness, nozioni di base, i principi fondamentali della Mindfulness, modalità del fare e modalità dell'essere, cambiare consapevolmente direzione. Teoria e pratica.

II weekend (sabato ore 9.00-13.00/14.00-19.00, domenica ore 9.00-13.30)

Consapevolezza dello stile personale di gestione dello stress, rispondere allo stress, pratiche formali e informali. Teoria e pratica.

III weekend (sabato ore 9.00-13.00/14.00-19.00, domenica ore 9.00-13.30)

La meditazione consapevole del respiro, la consapevolezza corporea, Mindfulness e movimento.

Teoria e pratica.

IV weekend (sabato ore 9.00-13.00/14.00-19.00, domenica ore 9.00-13.30)

Mindfulness e sport, i pensieri sono solo pensieri, il non giudicare, gestione delle emozioni con la Mindfulness, le fasi del cambiamento. Teoria e pratica.

V weekend (sabato ore 9.00-13.00/14.00-19.00, domenica ore 9.00-13.30)

Intelligenza emotiva e Mindfulness, Psicologia positiva e Mindfulness, self talk, mental training e neuroni specchio, Mindfulness e coaching. Teoria e pratica.

Argomenti integrativi con materiale didattico e informatico:

Argomenti ed elaborati inerenti alle materie sviluppate con materiale integrativo: Fisiologia e Medicina dell'attività motoria.

Esami finali.

Accreditamento

In fase di accreditamento **ECM**.

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare Professionisti Associati al numero 329.9723752.

Costi

Il costo del **Corso in Mindfulness nello sport** è di € 1.500 + IVA (*possibilità di rateizzazione*).