

MIND-ROOM

Master integrato in Psicologia dello Sport e tecniche di preparazione mentale - Milano

Milano: tel 0332.1952209 - 338.9866352

www.mind-room.it

Durata: 11 weekend (120 ore)

Qualora non fosse possibile frequentare le lezioni in aula, in base alle disposizioni a tutela della salute contro il coronavirus, la formazione verrà effettuata a distanza.

PRESENTAZIONE

Cosa rende davvero uno sportivo un campione?

In che modo possiamo intervenire per migliorare una prestazione e favorire la gestione del risultato?

Come possiamo aiutare un atleta a superare un **trauma** o un infortunio?

Come insegnargli a **gestire ansia e stress**?

Il **Master integrato in Psicologia dello Sport e tecniche di preparazione mentale** risponde a queste e a molte altre domande.

I partecipanti imparano a:

- progettare e gestire un intervento su campo (sia per l'alto livello che per il settore giovanile);
- mostrare agli atleti come allontanare i pensieri sabotatori e restare calmi, concentrati, attenti, rilassati, focalizzati;
- osservare cosa accade all'atleta in particolari circostanze (stress, rilassamento, recupero);
- modulare e monitorare i propri parametri vitali (frequenza del respiro, volume della pressione del sangue, conduttanze cutanea, attività muscolare, etc).

OBIETTIVI

Tra i principali obiettivi del Master:

- conoscere gli ambiti di intervento della **Psicologia dello Sport**;
- progettare interventi di Psicologia dello Sport;
- acquisire competenza sulle principali **tecniche della preparazione mentale**;
- utilizzare gli strumenti della preparazione mentale;
- presentare percorsi di **mental training**;
- applicare le tecniche al caso specifico;
- traslare le competenze acquisite nell'ambito aziendale.

DESTINATARI

Il Master si rivolge a Laureati e laureandi in Psicologia con un interesse specifico per il mondo dello sport.

SEDE DIDATTICA

Milano.

DURATA

Il Master si articola in 120 ore di lezione, distribuite in **11 weekend**, da Gennaio a Novembre.

METODOLOGIA

Il Master ha un taglio pratico, esperienziale e multidisciplinare, integrando i più efficaci e moderni approcci della Psicologia in campo.

Bio-neurofeedback, Mindfulness, Programmazione Neuro Linguistica (PNL), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) vengono sperimentati in aula e conosciuti tramite le esperienze di un'equipe di psicologi dello sport, che lavora con società di alto livello nazionali e atleti di élite.

PROGRAMMA

La psicologia nello sport

- Introduzione. Programma e aree di intervento
- Aspetti deontologici e trucchi del mestiere
- Il modello bio-psico-sociale
- La ricerca nello sport

Strumenti

- Conoscere l'atleta e la sua realtà
- Il profilo di prestazione
- Lavorare per obiettivi

Sport e azienda sono realtà affini

- Outdoor training
- Outplacement e fine carriera

Nuove abilità. Disabilità e sport adattato

- Disabilità e agonismo
- Integrabile
- La storia di un progetto: analisi di caso

Ansia versus attivazione

- Strategie di gestione dell'ansia e attivazione ottimale
- I correlati neuro-fisiologici
- La reazione all'errore

Applicazioni. Esempi pratici

- Lavoro con tecnico su tiri liberi
- Allenamento integrato: tennis
- Analisi di caso

Strumenti - parte 2

- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- Rilassamento nello sport e visualizzazione
- L'uso del mentale nello sport

Supervisione

- Analisi di caso
- Presentazione di progetti

Il settore giovanile

- Le regole nello sport
- Settore giovanile: giochi didattici
- Parent's training
- Analisi di caso

Paura di rientrare in campo-dolore

- Gestire la paura e tornare in pista
- La gestione del dolore
- Prevenzione e recupero dell'atleta infortunato

Comunicare a tutti i livelli

- La comunicazione efficace
- Media Training
- Analisi di caso

Project work

- Chiusura dei lavori e presentazione di un progetto

ACCREDITAMENTO

Sono stati richiesti crediti ECM per Psicologi.

SUPERVISIONE

Sono previste n. 2 supervisioni individuali e/o a piccoli gruppi.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare la segreteria ai numeri 0332.1952209 - 338.9866352.

COSTI

Il costo totale del Master è di € 3.200 + IVA

Per soci/iscritti AMISI, AIAMC, PSIBA, Studi Cognitivi, Università Cattolica e MenteSport: € 2.900 + IVA.

Possibilità di rateizzazione e sconti per chi sceglie di pagare la retta in un'unica soluzione.