



Allenare al giorno d'oggi può essere complicato. Sono molte infatti le variabili, le conoscenze e le competenze emotive, relazionali e cognitive che un allenatore o un'allenatrice devono possedere.

In un quadro così complesso le life skills sono competenze che possono aiutare allenatori ed allenatrici prima di tutto ad agire il proprio ruolo con maggiore consapevolezza, autonomia ed intenzionalità.

Questo permette di poter gestire le sfide e le situazioni che essere un allenat comporta con degli strumenti in più. Allenare le life skills permette di creare un clima di benessere che facilita la relazione di insegnamento ed apprendimento.*

Il ciclo di incontri "10 risorse per allenare" permette ad allenatori ed allenatrici di potersi mettere in gioco, alla scoperta delle life skills e della loro applicazione nella pratica quotidiana.

Durante gli incontri si potranno scoprire le proprie aree di forza e di miglioramento grazie ed insieme a degli strumenti di allenamento delle life skills.

Obiettivi del percorso

- Scoprire, conoscere ed esplorare le life skills ed il concetto di benessere applicato all'attività sportiva.
- Aumentare la consapevolezza del proprio ruolo di allenat* e degli strumenti a propria disposizione.
- Scoprire le life skills e la loro importanza nel ruolo di allenat*.
- Scoprire le proprie aree di forza (emotive, relazionali e cognitive) e di miglioramento (emotive, relazionali e cognitive) come allenat*.
- Allenare le proprie life skills in relazione al proprio ruolo di allenat*.
- Applicare le life skills nel proprio stile di allenamento.

"Un allenatore è qualcuno che ti dice quello che non vuoi sentire, ti fa vedere quello che non vuoi vedere, in modo che tu possa essere quello che hai sempre saputo di poter diventare." Tom Landry.

TRAINER

Alessandro Todeschi, Trainer
LIFE SKILLS® Italia
Psicologo dello Sport

DOVE

A casa tua su
Piattaforma ZOOM

QUANDO

Martedì 8 giugno
dalle 18.30 alle 20.30
Mercoledì 16 giugno
dalle 18.30 alle 20.30
Mercoledì 23 giugno
dalle 18.30 alle 20.30
Mercoledì 30 giugno
dalle 18.30 alle 20.30
Mercoledì 7 luglio
dalle 18.30 alle 20.30
Mercoledì 14 luglio
dalle 18.30 alle 20.30

INFO E ISCRIZIONI

Contatta Arnalda:
segreteria@lifeskills.it
+39 366 2611598

Il percorso partirà con il raggiungimento del numero minimo di 10 partecipanti e sarà confermato entro sabato 5 giugno.

E' possibile richiedere un incontro individuale di feedback di mezz'ora con il trainer a contributo agevolato!

