



## PENSIERI IN GIOCO:

allenare il pensiero critico per allenare efficacemente



*Mentre si pratica uno sport l'organismo di un atleta viene messo alla prova da un sacco di stimoli (compagn\*, avversar\*, il tifo, ostacoli, emozioni e molto altro ancora). Il modo in cui l'atleta raccoglie, elabora e gestisce tutti questi stimoli può portare a decisioni più o meno efficaci.*

*Per atlet\*, l'allenatore/trice è una figura chiave in questo processo di elaborazione, rielaborazione e gestione di tutti questi stimoli dal momento che, osservando dall'esterno, monitorando e dando feedback, il/la coach fornisce sostegno ed aiuto sia ad individui che a squadre.*

*Ma l'allenatore/trice che osserva quali punti di riferimento ha? Da quale punto di vista sta osservando la situazione in gioco? Sa riconoscere una sua impressione o opinione da un fatto concreto? Da dove raccoglie le informazioni che utilizza per dare feedback all'individuo o alla squadra?*

*Tutti questi piccoli aspetti impattano in maniera decisiva sulla comunicazione e sulle scelte che chi allena compie costantemente. Essere capaci di pensare in maniera critica significa saper gestire questa complessità in maniera efficace, così da poter aiutare concretamente atlet\* ed è possibile allenarla!*

### Obiettivi del percorso

- Scoprire e conoscere cosa è e come funziona il pensiero critico
- Allenarsi ad utilizzare la propria capacità di pensare in maniera critica
- Allenarsi a riconoscere i propri valori, pregiudizi, bias cognitivi e l'impatto che hanno nel mio modo di allenare e gestire le situazioni con atlet\* (e non solo)
- Comprendere l'impatto della capacità di pensare in maniera critica sul modo in cui utilizzo le mie capacità
- Acquisire strumenti di "allenamento del pensiero" che possano aiutarmi a gestire efficacemente pensieri, emozioni per scelte intenzionali e sostenibili

*"Ciò che conta è quello che impari dopo che conosci già tutto."*  
John Wooden.

### TRAINER

Alessandro Todeschi, Trainer  
LIFE SKILLS® Italia  
Psicologo dello Sport

### DOVE

A casa tua su  
Piattaforma ZOOM

### QUANDO

Lunedì 7 marzo  
dalle 18.30 alle 20.30  
Lunedì 14 marzo  
dalle 18.30 alle 20.30  
Lunedì 21 marzo  
dalle 18.30 alle 20.30  
Lunedì 28 marzo  
dalle 18.30 alle 20.30  
Lunedì 4 aprile  
dalle 18.30 alle 20.30  
Lunedì 11 aprile  
dalle 18.30 alle 20.30

### INFO E ISCRIZIONI

Contatta la Segreteria:  
[segreteria@lifeskills.it](mailto:segreteria@lifeskills.it)  
+39 366 2611598

**Il percorso partirà con il raggiungimento del numero minimo di 10 partecipanti e sarà confermato entro sabato 28 febbraio.**

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

