



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
+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!

