

# Allenare la mente: strumenti pratici per il coaching quotidiano

**Sabato 6 settembre – Merano  
dalle 9:00 alle 18:30**

## **OBIETTIVO DEL CORSO**

Come aiutare gli atleti a sbloccare il proprio potenziale ed a superare i propri limiti?

Come migliorare la comunicazione con gli atleti e sviluppare il rapporto di fiducia?

Come gestire l'errore e riuscire a motivare l'atleta?

## **DESTINATARI**

Una giornata formativa dedicata agli allenatori di tutte le discipline sportive

## **PROGRAMMA**

09:00-09:30 - introduzione e presupposti

09:30-11:00 - i fattori mentali della prestazione sportiva

11:00-13:00 - motivazione e definizione degli obiettivi

14:30-16:30 - comunicazione efficace e feedback

16:30-18:30 - gestione dell'errore e tecniche pratiche

**Relatrice: ROSALBA ROMANO - psicologa dello sport**

## **QUOTA DI ISCRIZIONE**

Il corso è GRATUITO

## **CONTATTI**

[bolzano@coni.it](mailto:bolzano@coni.it)



**CONI**

SCUOLA  
DELLO SPORT  
SCHULE DES SPORTS

BOLZANO/BOZEN