

## Emozioni e Prestazione

Relatori: **Alessandra Mattioni**

<p><b>Qualifica e curriculum scientifico del relatore</b></p>	<p>Alessandra Mattioni sport mental coach con 20 anni di esperienza segue diversi atleti azzurri, alcuni olimpionici.</p> <p>E' wingwave Coach, tecnica di coaching certificata ISO e TUV-NORD, wingWave (metodo certificato ISO 29993 e testato TÜV – premiato dall'Association for Business Psychology come "Eccellenza nel Coaching"), connessa alla ricerca universitaria: Università di Amburgo, Istituto Superiore di Medicina di Hannover ed Istituto Superiore Germanico dello Sport di Colonia.</p> <p>Docente e direttrice responsabile del percorso Sport Mental Coaching del Centro Italiano wingwave.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Sport Mental Coach,</li> </ul> <p>con certificazione internazionale della Nlp Italy Coaching School, riconosciuto dall'Associazione Professionale Nazionale del Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Master in Programmazione Neurolinguistica</li> <li>•Counselor tesserata SIAF Italia (iscritta al registro professionale dei Counselor al nr. PU404P-CG – disciplinato ai sensi della legge n. 4 del 2013).</li> <li>•Esperta della relazione tra benessere e performance, autrice di "NUTRI IL TUO BUONUMORE – Vincere lo stress e favorire stati d'animo positivi con l'alimentazione" (edito da Macroedizioni – 2008).</li> </ul>
<p><b>Abstract dei contenuti formativi/informativi del webinar</b></p>	<p>Svelare il segreto del „Grande Decisore“ nelle prestazioni Sportive;</p> <p>Biochimica delle emozioni;</p> <p>Sequestro emozionale e neuromatrici.</p> <p>L'allenamento mentale, in questo molto simile all'allenamento tecnico, si sviluppa in tre fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza</li> <li>• Allenamento</li> <li>• Automatismo</li> </ul>

	<p>I processi mentali ed emozionali che sono legati alla prestazione; i quali, talvolta, impediscono all’atleta di esprimere il proprio potenziale.</p> <p>Tra gli elementi più importanti che condizionano la prestazione ci sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l’attenzione, che è la capacità di selezionare gli elementi e le informazioni, ritenute rilevanti all’interno di un determinato contesto. L’attenzione è fortemente condizionata dal sequestro emozionale.</li> <li>• la concentrazione, che è l’attenzione sostenuta e protratta nel tempo. Essa è influenzata dalla motivazione e dalle emozioni che l’atleta prova;</li> <li>• il dialogo interno, vale a dire le parole che l’atleta usa per parlare con se stesso.</li> </ul> <p>Strumenti di allenamento mentale per ottimizzare le prestazioni.</p> <p>Il webinar sarà diviso in due parti: una di conoscenza ed una pratica di allenamento.</p>
<p><b>Obiettivi formativi/informativi</b></p>	<p><b>OBIETTIVI FORMATIVI:</b> Sviluppare la conoscenza della potente relazione tra Emozioni e Prestazione.</p>
<p><b>Data ed orario svolgimento del webinar</b></p>	<p>4 Novembre 2021 – dalle ore 17,00 alle ore 19,00</p>
<p><b>Lingua</b></p>	<p>Italiano</p>