

Senigallia, 27 Giugno 2015



Strategie cognitive e Mental Training imagery e self talk corso di base

Con il Patrocinio di:



Associazione Italiana Psicologia dello Sport

DOCENTE DEL CORSO

Gianfranco Gramaccioni

Medico Specialista in Medicina dello Sport, Psicoterapeuta
Docente a contratto presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Chieti
Presidente Eletto della Associazione Italiana di Psicologia dello Sport.

OBIETTIVO FORMATIVO

Il Corso è rivolto a psicologi, tecnici ed atleti con l'obiettivo di presentare un programma di Mental Training di base, approfondendo le tematiche dell'Imagery e del Self-talk. Verranno illustrate, con metodiche di apprendimento attivo, la basi teoriche delle principali strategie cognitive utilizzate nella preparazione mentale. Ampio spazio verrà dato ad esercitazioni guidate durante le quali i partecipanti potranno sperimentare di persona le principali tecniche imagery e Self talk e di iniziare ad utilizzarle nell'ambito di una specifica disciplina sportiva.

PROGRAMMA - Sabato 27 Giugno

09:00 Aspetti teorici dell'Imagery e del Self-talk

Assessment delle abilità immaginative

Tecniche corporee e visualizzazioni di base

Come iniziare ad utilizzare l'imagery durante l'allenamento:
esperienza pratica con tecniche di imagery per l'allenamento

Visualizzazioni per l'allenamento delle abilità: mental rehearsal

Esperienze pratiche con tecniche di preparazione mentale alla gara

13:00 Pausa pranzo libera

14:00 Assessment e consapevolezza del dialogo interno

Emozioni e "pensieri automatici"

Tecniche di controllo e modifica del "self-talk"

Indicazioni operative per un programma di Imagery Sport Training
orientato alle specifiche discipline sportive

18:00 Chiusura dei lavori

OBIETTIVI DEL CORSO

Il Corso è rivolto a tutti gli operatori del mondo sportivo (atleti, tecnici, dirigenti, psicologi e medici) interessati ad approfondire le tematiche del mental training con particolare riferimento all'Imagery ed al Self-talk.

Il Corso prevede esperienze pratiche. Ai partecipanti verranno forniti diversi strumenti applicativi e materiali di approfondimento.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

La partecipazione al Corso prevede un contributo di € 100.00 per i Soci AIPS e di € 130.00 per i non Soci AIPS.

L'iscrizione va effettuata on-line sul sito: <http://www.events-communication.net/aipstalk> entro e non oltre il 20 Giugno 2015.

Il Corso prevede la partecipazione massima di n. 20 iscritti per favorire la massima qualità dell'offerta formativa.

SEDE

Sala Congressi - Centro direzionale "La Cesanella" - Via Mantegna 1, Senigallia - AN Come raggiungerci: Uscita autostrada A14 girare a destra sulla rotatoria, prendere la 1ª uscita, alla 2ª rotatoria, prendere la 2ª uscita ed alla 3ª rotatoria prendere la 1ª uscita.

Imboccare la Complanare direzione Pesaro e proseguire fino all'uscita "Berardinelli", alla rotatoria prendere la 2ª uscita e proseguire per 900 m, girare a destra in Via Botticelli, proseguire per 200 m e girare a sinistra in via Mantegna. Il Centro Direzionale "La Cesanella" è alla Vostra sinistra.

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA



Via Mantegna, 1 - 60019 Senigallia (AN), Tel +39 071.7930220 - Fax +39 071.9252094

Email: segreteria4@events-communication.com Sito web: www.events-communication.com