



Milano, 3 Maggio 2020

MENTAL COACHING TRA TRAINER E ATLETA: strategie pratiche di supporto al professionista.



Giulia Momoli, Mental Coach e Atleta

Campionessa italiana, internazionale e Azzurra di
Beach Volley, Esperta di PNL, Mental Coach
Specializzata in ambito sportivo.

Descrizione del corso:

In che modo il mental coaching può essere di supporto al professionista?

Il corso ha come obiettivo principale quello di fornire strumenti di coaching pratici e utilizzabili fin da subito per migliorare la propria consapevolezza, rendere più efficace la performance e saper comunicare in modo utile e motivante con il cliente con cui si entra in relazione.

Il corso comprende una parte didattica e una parte pratica per potersi allenare sui concetti acquisiti.

		
40 Posti (*)	8 ore	Prezzi
DESTINATARI: Professionisti dello Sport e Appassionati	3 Maggio 2020	Early bird 99 € (IVA inclusa) (entro il 22 Marzo)
SEDE DEL CORSO: Air Hotel Milano Linate Via Francesco Baracca 2, 20090 Novegro, Milano (MI)		Prezzo intero 129 € (IVA inclusa) (dopo il 22 Marzo)

Docente: Giulia Momoli, Mental Coach.

- Laureata in Scienze dell'Educazione nell'università di Padova (2005)
- Frequenta il Master in coaching con Ekis, che la certifica mental coach in sport, business, life (2012)
- Ottiene la certificazione internazionale di Pnl Master Practitioner (2013)
- Ottiene la certificazione Intensive Sport Coaching Training, che la specializza in coaching sportivo (2014)
- Frequenta il Master di 1° livello di comunicazione e problem solving strategico (2019) e il Master di 2° livello di scienze della performance e coaching strategico di Giorgio Nardone (2019-2020)
- Partecipa come co-docente ai corsi della scuola dello sport del C.O.N.I di Roma
- Tiene docenze di sport coaching al SIDA "executive master sport management e mediazione sportiva"
- È mental coach della Federazione Italiana Sport del Ghiaccio (FISG) – Curling - con la quale qualifica la squadra maschile alle olimpiadi invernali di Pyeongchang 2018, qualifica entrambe le squadre maschile e femminile al mondiale 2018 e vince un bronzo europeo con la nazionale femminile
- Segue in diverse discipline, atleti, allenatori e squadre sportive (pallavolo, beach volley, tennis, calcio, pattinaggio sincronizzato, scherma, tiro con l'arco, rugby, triathlon, enduro, ultra-trail, nuoto sincronizzato, tiro a segno, maratona, curling, sci). I suoi coachee conquistano, in diverse discipline: partecipazioni alle olimpiadi di Rio 2016 e Tokio 2020, la partecipazione alle olimpiadi invernali di Pyeonghanch 2018, ai mondiali, vari titoli internazionali, nazionali e regionali.

PROGRAMMA

Domenica 3 Maggio

Orario	Argomento	Durata
8:30	Registrazione Partecipanti	
9:00	L'obiettivo - perché avere un obiettivo è importante e quali sono le caratteristiche da possedere affinché sia correttamente formulato e ti permetta di raggiungerlo	2 ore
11:00	Coffee Break	15 minuti
11:15	Come il coaching e la comunicazione efficace possono supportare il lavoro del preparatore: saper dare feedback all'interlocutore, conoscere le parole a cui fare attenzione (linguistica), capire che lingua parla il mio cliente (sistemi rappresentazionali)	1:45 ore
13:00	Pausa Pranzo	
14:15	La gestione dello stato d'animo del preparatore e del suo cliente: gli ingredienti che mi permettono di accedere a stati d'animo potenzianti e come fare per generarli	2 ore
16:15	Pausa	15 minuti
16:30	La motivazione: che cos'è, come alimentarla e come nutrirla in me stesso e nel cliente	1 ora
17:30	Sessione di domande e conclusione	30 minuti

MODALITA' D'ISCRIZIONE

STEP 1) Effettua il bonifico inserendo nella causale:
NOME/COGNOME, SPECIFICHE DEL CORSO AL QUALE VUOLE ISCRIVERSI
COORDINATE BANCARIE: UniCredit Ag. Via Torino 15/21.
BENEFICIARIO: AV eventi e formazione sas.
IBAN: IT87K0200816926000300697895

STEP 2) Inviare email a corsi@lascienzainpalestra.it con copia del bonifico e dati personali: *NOME/COGNOME, SPECIFICHE DEL CORSO AL QUALE VUOLE ISCRIVERSI, TITOLO DI STUDIO (SPECIFICARE SE LAUREATO IN SCIENZE MOTORIE O STUDENTE DEL CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE)*

Sede del corso
Air Hotel Linate
Via Francesco Baracca 2 - 20090 Milano
tel: +39 02/94436500

