



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

**SEDE DEL CORSO:**

Air Hotel Milano Linate  
Via Francesco Baracca 2,  
20090 Novegro,  
Milano (MI)

**Early bird**

**99 € (IVA inclusa)**  
(entro il 22 Marzo)

**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**

<b>Orario</b>	<b>Argomento</b>	<b>Durata</b>
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](mailto: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

