



servizi di assistenza privata



A TU PER TU... CON LE EMOZIONI

Laboratorio di Educazione Razionale Emotiva

ASTUZIA

CORAGGIO

STRATEGIA



STATI D'ANIMO

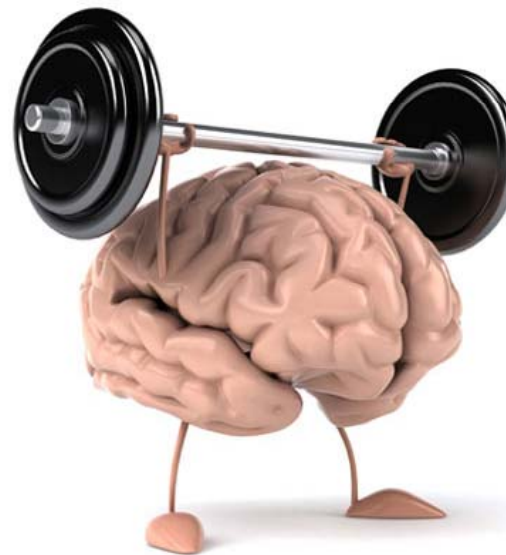
CARATTERISTICHE
MENTALI



SPORT

modello educativo,
integrazione sociale,
benessere **psico - fisico**

Allenare il corpo e
potenziare le
abilità mentali degli
atleti



EQUILIBRIO CORPO - MENTE

Come si può allenare la mente?

COSA SONO LE EMOZIONI?

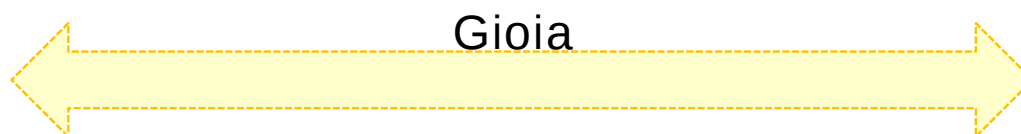
- Stato mentale e fisiologico che provoca modificazioni a livello fisiologico, psicologico e comportamentale
- Reazioni intense, improvvise e di breve durata
- Determinate da stimoli interni o esterni a noi, naturali o appresi



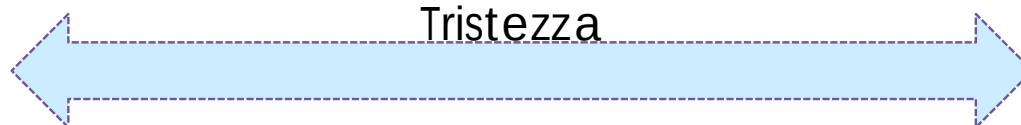
QUALI FUNZIONI?

- **Adattamento** all'ambiente
- **Segnalano** il verificarsi di un evento rilevante
- **Attivano o inibiscono** il comportamento
- **Spinta motivazionale**
- Hanno una funzione **comunicativa**

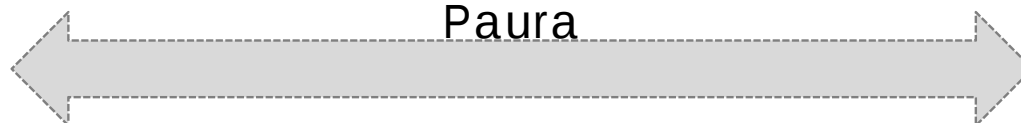
DIMENSIONI EMOTIVE



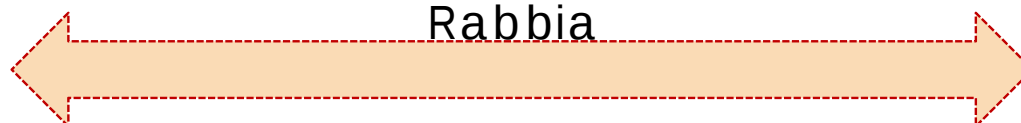
Gioia



Tristezza

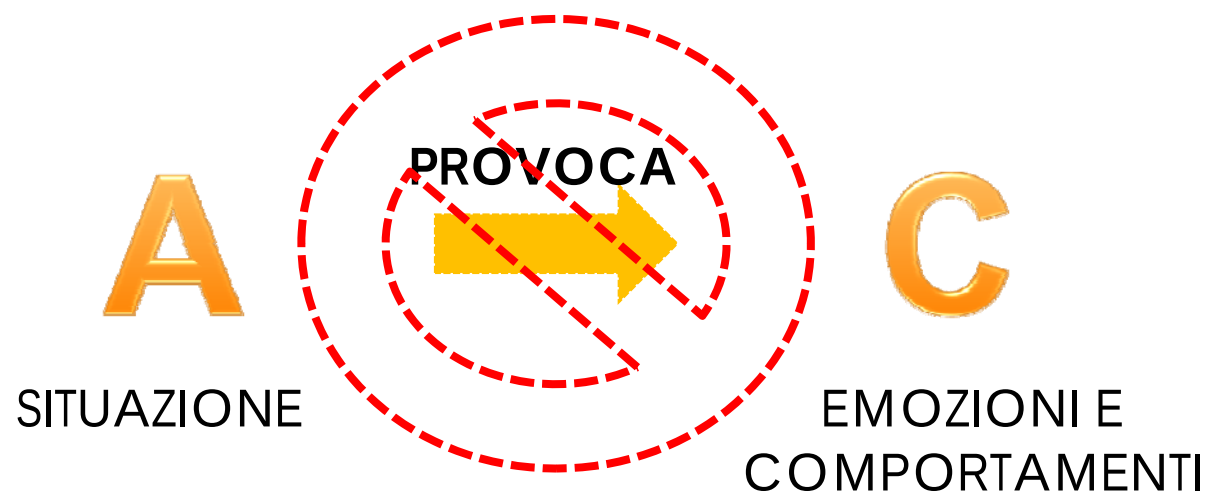


Paura

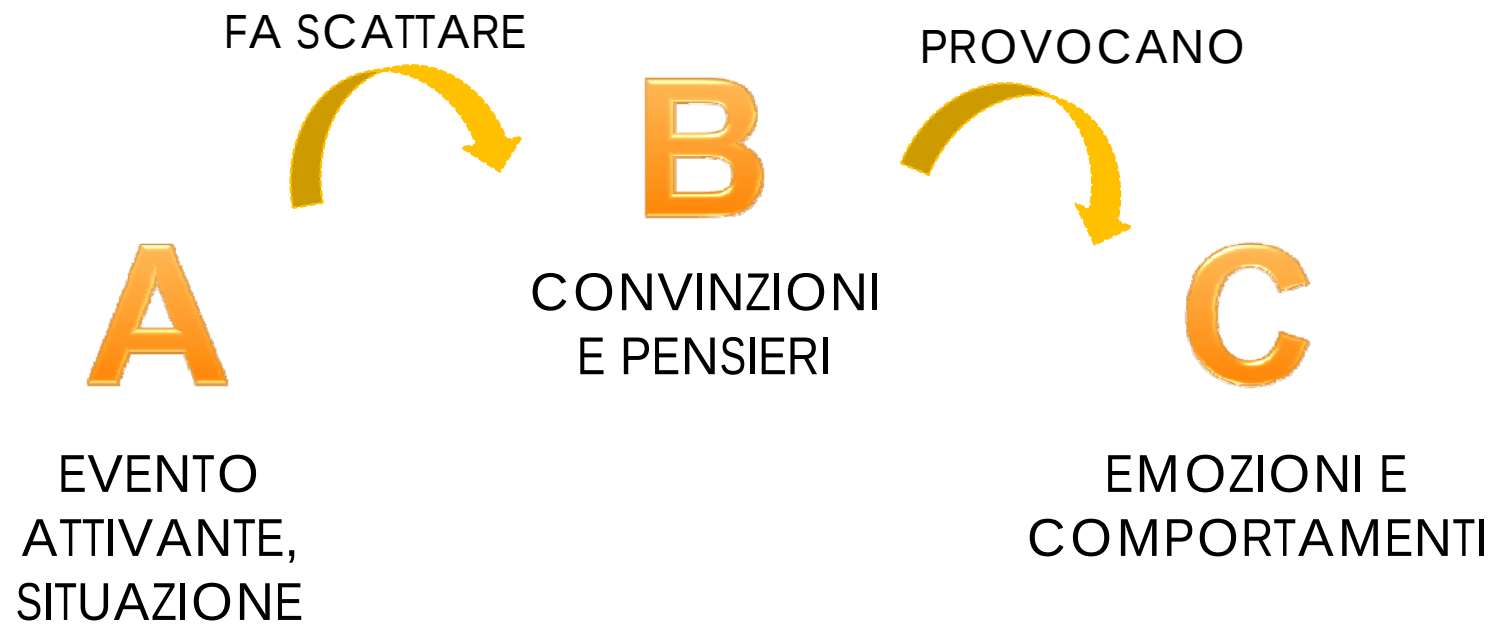


Rabbia

COME SPIEGARE LE EMOZIONI?

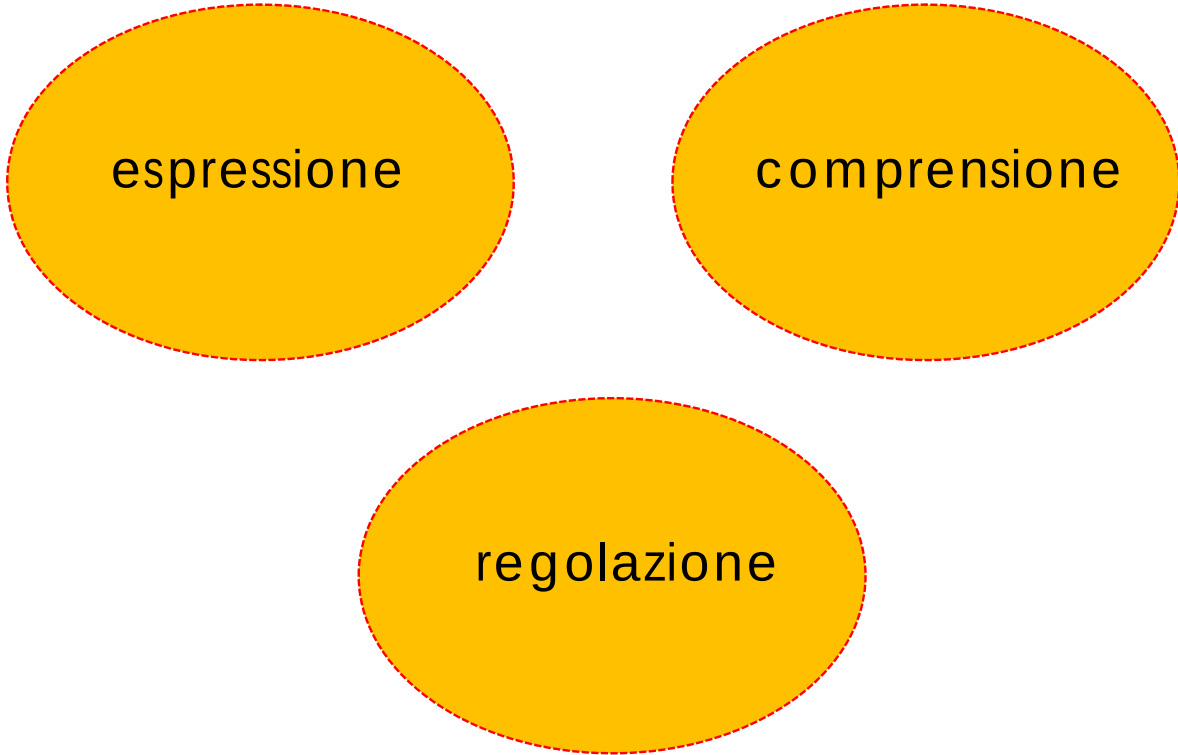


IL MONDO DENTRO LA NOSTRA TESTA



OBIETTIVI:

➤ Migliorare la **competenza emotiva**



espressione

comprensione

regolazione

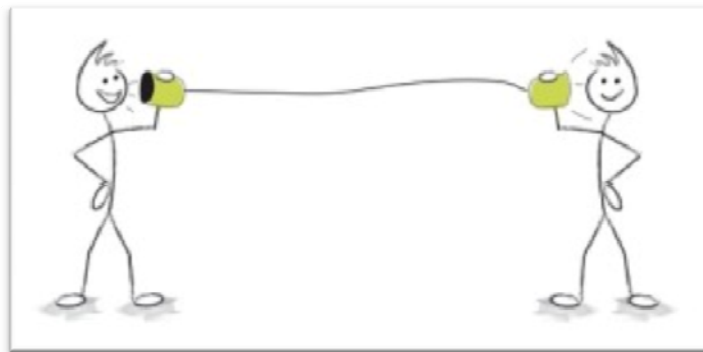
- Promuovere una **comunicazione efficace**
con allenatori, tra atleti e **con se stessi**



Messaggi verbali e non verbali



Dialogo interno



- Favorire un approccio positivo agli allenamenti e in partita, mantenendo un adeguato livello di **motivazione intrinseca**



Modalità cognitiva che può influenzare la
performance

➤ Stimolare il senso di **autostima** e di **autoefficacia**



IO SONO:

Giudizio globale su di sé
e sulle proprie capacità.
Accettazione, fiducia e
soddisfazione verso di sé



IO POSSO:

Convinzione di essere
capaci di organizzare,
dirigere le proprie risorse per
mettere in atto un'azione

METODOLOGIE dell' Educazione Razionale Emotiva

Educare i ragazzi a conoscere le proprie emozioni e
quelle altrui, saperle comunicare in modo efficace,
riuscire a regolarle in base al contesto:
migliorare la propria **competenza emotiva** e il
proprio **benessere psico - fisico**

FASI:

1. Consapevolezza emotiva
2. Competenza metacognitiva
3. Individuare i propri contenuti di pensiero
4. Apprendimento di modalità di pensiero
funzionali ad affrontare le difficoltà



Facilitare il percorso di crescita personale
nello sport

Migliorare le potenzialità personali e sociali
che sono trasferibili anche a tutti gli altri
ambiti di vita

MODALITA'

- 6 incontri di un'ora e mezza ogni 3 settimane a partire da metà febbraio
- Attività, conversazioni e role playing
- Durante l'ultimo incontro: compilazione dei questionari di valutazione per genitori e ragazzi

**E' importante una frequenza
continuativa e regolare**



servizi di assistenza privata



Grazie per l'attenzione!



info@fides-assistenza.org

www.fides-assistenza.org

Per maggiori informazioni contattare:
Simonetta Bovo al numero **348 5446157**