



Parliamone con il Mental Coach
Seminario on-line
Giovedì 21 maggio 2020
17.00 alle 19.00

Obiettivi

Fornire le strategie e le tecniche di sport mental coaching per aiutare gli atleti e le squadre a prepararsi alla ripresa degli allenamenti, in vista della fine del lockdown. Adottare il giusto atteggiamento mentale per resistere ancora e ripartire al meglio.

Destinatari

il seminario è rivolto agli Allenatori, Preparatori, Istruttori, Trainer, Insegnanti e a tutti coloro che operano in ambito sportivo o agonistico.

Programma

- L'atteggiamento mentale per mantenere il giusto focus e farsi trovare pronti;
- Il respiro per "riprendere il controllo" di se stessi e delle proprie emozioni;
- 4 domande per allenare la resilienza giornalmente;
- La tecnica della visualizzazione o imagery per coltivare la fiducia in se stessi e mantenere la qualità del gesto sportivo;
- 7 passi per prepararsi alla ripresa degli allenamenti.

Modalità di svolgimento

Il seminario è gratuito e si svolgerà in modalità **on line** con il supporto dell'applicazione Microsoft TEAMS EDU;

Durata

90 minuti.

Modalità di Iscrizione

Le domande di iscrizione dovranno pervenire non oltre **lunedì 18 maggio entro le ore 17.30** inviando una mail a srdsumbria@coni.it. Il seminario verrà svolto al raggiungimento di un numero congruo di partecipanti.

Le iscrizioni verranno accettate in ordine cronologico entro e non oltre i termini stabiliti.

Istruzioni per la connessione a TEAMS EDU

Una volta effettuata l'iscrizione al corso per partecipare, riceverete una mail di invito al SEMINARIO attraverso l'applicazione **TEAMS di Microsoft**.

Per partecipare al Seminario online sarà sufficiente cliccare esclusivamente sul link "**Partecipa alla riunione di Microsoft Teams**" (ovvero al seminario "") presente nella mail di convocazione.

Appena cliccato sul link: "**Partecipa alla riunione di Microsoft Teams**", il sistema generalmente mostra due indicazioni che possono variare **in base al dispositivo che si decide di utilizzare** (computer/tablet/IPad/cellulare).

Le due indicazioni sono:

1 **Scarica l'app Microsoft Teams** questa operazione installa l'app sul computer, sull'IPad, altro Tablet; o cellulare. Operazione consigliata se si intende continuare a seguire le proposte della Srds Umbria.

2 la seconda indicazione può essere: "**Partecipa sul Web**", andando al seguente indirizzo: **teams.office.com (utilizzare il browser Chrome) questa operazione non installa programmi permanenti, ma consente unicamente di partecipare al seminario volta per volta.**

A seguire, digita:

- "**Apri Microsoft Teams**" se l'app Teams è stata installata.

- se avete invece scelto: "**Partecipa sul Web**" seguite le indicazioni in successione.

L'app quindi è sicuramente consigliabile per una migliore esperienza ma non è obbligatoria.

Prima di cliccare su "**Partecipa ora**", accertarsi che webcam e microfono siano ATTIVI.

I partecipanti al corso possono utilizzare varie funzionalità cliccando sui pulsanti della barra degli strumenti che appare durante la riunione:



1 2 3 4 5 6 7 8

1. Visualizzare la durata della riunione;
2. Attivare / disattivare la telecamera;
3. Attivare / disattivare il microfono;
4. Condividere con i partecipanti lo schermo del proprio computer (ad esempio per mostrare una presentazione in PowerPoint/Pdf/Word etc);
5. Varie funzionalità non fondamentali durante il seminario;
6. Mostrare / nascondere la chat per scrivere o ricevere risposte dagli altri partecipanti;
7. Mostrare / nascondere i partecipanti alla riunione
8. Disconnettersi dalla riunione.

Note tecniche

- Per un migliore utilizzo della piattaforma si consiglia di utilizzare un computer portatile o fisso, dotato di videocamera, microfono e audio;
- Accertarsi di avere una connettività stabile ed efficiente;
- Durante il corso è consigliato tenere il microfono e la videocamera spenti, aprendoli sono in caso di domande o interventi;
- Se non si utilizza l'app Teams è consigliabile utilizzare Teams via web su browser Chrome;

Contatti

Isabella Poccioni
Segreteria Srds Umbria
Tel:338-8440963
E-mail: srdsumbria@coni.it