



Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Flow ed Autoefficacia nello Sport e nella Vita
Ente erogante	Associazione Achillea ETS
Durata espressa in ore	14
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	21/22 Novembre 2020 Orario: 9.30-13.00 e 14.00-17.30
Sede di svolgimento	Viale Donato Giannotti n.24, 50126 Firenze
Costo omnicomprensivo 	180 euro <input type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input checked="" type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	20
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Simona Casati, Counselor Professionista e Trainer AssoCounseling
Nominativo/i del/dei formatore/i 	Guido Ghirelli, Psicologo del lavoro e dello sport Docente di Intelligenza Emotiva e Self Empowerment della Scuola di Counseling Espressivo Achillea
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Per informazioni sui contenuti formativi del corso: Dott. Guido Ghirelli 3280038436 Per informazioni organizzative e iscrizioni: segreteria@associazioneachillea.it 3286131600

Programma dettagliato del corso

Descrizione

Il FLOW (fluire, scorrere) può essere definito come lo stato in cui le persone sono così immerse in ciò che stanno facendo che tutto il resto va in secondo piano, sullo sfondo...il corpo e la mente operano all'unisono, pienamente coinvolti nella sfida a dare il proprio meglio. Chi vive una sensazione di flow ha una elevata concentrazione e attenzione, assenza di noia e di ansia distruttiva, motivazione intrinseca per il compito (una gara o qualsiasi altro evento significativo) che viene affrontato con competenza, senso di autoefficacia e soddisfazione. E' una percezione che quindi può facilitare la realizzazione di prestazioni sportive, artistiche o comunque lavorative e creative eccellenti (peak performances).

Obiettivi

- Trasmettere conoscenze e competenze utili a riconoscere e accrescere il flow come "esperienza psicofisica ottimale" e aumentare il senso di autoefficacia e la concentrazione mirata nel corso dell'attività sportiva o in altre situazioni sfidanti, impegnative e creative, nella vita personale e nel lavoro;
- Acquisire indicazioni e strumenti efficaci per predisporre le condizioni che facilitano la presenza del flow e lo sviluppo del senso di autoefficacia, sia a livello personale sia nell'attività di coordinamento, coaching o counseling rivolta ad atleti, collaboratori o clienti.

Metodologia

Il corso prevede una continua alternanza fra momenti di presentazione dialogica dei concetti e degli strumenti e ampie fasi di sperimentazione attiva e coinvolgente delle tecniche e delle metodologie proposte, al fine di rendere il più possibile efficace l'apprendimento e stimolante la partecipazione.

Programma

Giorno 1

- Flow come stato di concentrazione, padronanza di se stessi e completa e gratificante immersione nel compito e nel "qui ed ora": definizioni, esperienze e testimonianze con cui confrontarsi
- I 9 fattori del Flow. Questionario di autorilevazione e indicazioni per percepire o ricordare le proprie sensazioni di flow nel corso della pratica agonistica e di attività lavorative o creative ad elevato coinvolgimento
- Sperimentazione di tecniche di sviluppo del flow e della concentrazione
- I metodi di Rilassamento (training autogeno e rilassamento progressivo di Jacobson)
- Visualizzazione, ricordo e percezione multisensoriale delle proprie esperienze psicofisiche ed agonistiche ottimali: come identificare i propri "stati risorsa"
- Richiamo dello "stato risorsa" per favorire la sensazione di flow. L'"ancoraggio" tra frasi, immagini o gesti scelti dalla persona e "stati risorsa" da attivare
- Self Talk: il dialogo interiore e la scelta di frasi personali per facilitare la concentrazione, il qui ed ora e l'automotivazione nei momenti critici.

Giorno 2

- Il senso di autoefficacia e l'autostima: come si crea e come si può migliorare nel tempo
- Incidenza delle esperienze personali e lavorative e delle convinzioni o credenze pessimistiche e ottimistiche sullo sviluppo della proattività e iniziativa
- Indicazioni e suggerimenti per lasciar andare o diminuire le distrazioni esterne, i pensieri interferenti, le ansie da prestazione, per essere concentrati sul "qui ed ora", sul gesto agonistico, sull'obiettivo e sull'azione attuale
- Predisposizione e facilitazione delle condizioni che possono favorire, rinnovare e consolidare l'esperienza del flow e la presenza di una concentrazione equilibrata e mirata agli obiettivi specifici
- Come è possibile favorire e consolidare l'esperienza del flow e la presenza di una concentrazione equilibrata? Attraverso quali condizioni organizzative e comunicative?
- Piano d'azione individuale: scelta di metodi e strumenti da attivare nella specifica realtà dei singoli partecipanti.

Varie

Qualora eventuali disposizioni legislative restringessero la possibilità di didattica in presenza, la formazione verrà erogata su piattaforma digitale.