

Via Ausa, 2469 – Bertinoro (FC) 340/3205996 email: [art-in-counselling@libero.it](mailto:art-in-counselling@libero.it)

## *Programma Scuola triennale di*

# **COUNSELLING SPORTIVO**

### **Primo Anno:**

#### **1° week-end:**

#### **Alessandro Amelotti**

- Presentazione e struttura della formazione
- Codice deontologico
- Patti d'aula
- Cosa sento e cosa voglio
- Relazione d'aiuto nello sport

#### **2° week-end:**

#### **Alessandro Amelotti**

- La comunicazione efficace: forma e manifestazione
- Comunicazione sana, chiara, diretta
- Comunicazione verbale e non verbale
- Lavoro esperienziale singolo e di gruppo

#### **3° week-end:**

#### **Alessandro Amelotti**

- Relazione d'aiuto nello sport
- Potenziamento mentale
- Mental training per la gestione dell'ansia sportiva
- Self talk

4° week-end:

**Cinzia Lissi**

- Filosofia del Counselling "Gestaltico"
- I principali approcci teorici nel Counselling: Perls, Maslow, Rogers

**XX-XX-XX dicembre XXXX Stage h.10/19**

**Cinzia Lissi**

Tema: Stima di sè

5° week-end:

**Cristina Abati**

**Nutrizionista**

- La Nutrizione nel terzo millennio: dagli alimenti tradizionali al novel food
- Dieta Mediterranea
- Educazione alimentare

6° week-end:

**Monia Brighi**

**Tecnico Sportivo**

- sport di gruppo
- principali dinamiche che si verificano all'interno dello sport di gruppo

7° week-end:

## **Roberto Flangini**

- Coaching (prima parte) "individuale"
- Coaching (prima parte) "di gruppo"

### 8° week-end:

## **Cristina Abati**

### **Nutrizionista**

- Dieta Mediterranea e Prevenzione
  - Alla scoperta dei Macronutrienti che compongono una Dieta:
    - Carboidrati
    - Proteine
    - Lipidi

### 9° week-end

## **Giampaolo Ruscelli**

- Centratura Gestaltica
- Career Counselling Sportivo
- Gestione dei conflitti

### 10° week-end:

## **Monia Brighi**

### **Tecnico Sportivo**

- Sport individuale
- principali dinamiche che si verificano nello sport individuale

**XX-XX-XX luglio xxxx Stage h10/19**

## **Cinzia Lissi**

Tema: Conoscenza e presa di contatto delle proprie emozioni

11° week-end:

**Alessandro Amelotti**

- Relazione d'aiuto come mediazione tra sport e benessere
- Sport e wellness

**Secondo anno**

12° week-end:

**Alessandro Amelotti**

- Dinamiche di gruppo
- Far parlare il corpo
- Comunicazione non verbale

13° week-end:

**Cristina Abati**

**Nutrizionista**

- Mangiare: un atto con molteplici significati
- Saper comunicare con l'obeso
- Ruota del cambiamento

14° week-end:

**Roberto Flangini**

- Coaching (seconda parte) "individuale"
- Coaching (seconda parte) "di gruppo"

## **XX-XX-XX dicembre XXXX Stage h10/19**

**Alessandro Amelotti/Cinzia Lissi**

Tema: problem solving e sport

15° week-end:

**Monia Brighi**

**Tecnico Sportivo**

- gestione dei conflitti tra allenatore e atleta
- gestione dei conflitti tra allenatore/atleta/genitori

16° week-end:

**Cristina Abati**

**Nutrizionista**

- Principali Patologie e terapie legate all'alimentazione
- Lo sport e l'alimentazione: alleati nella cura e nella prevenzione delle malattie metaboliche e cardiovascolari

17° week-end:

**Alessandro Amelotti/Cinzia Lissi**

- Competenze d'intervento nel counselling sportivo
- Gestione dei conflitti
- Dinamiche di gruppo

18° week-end:

**Monia Brighi**

**Tecnico Sportivo**

- come affrontare le sconfitte e le vittorie nel singolo e nel gruppo

19° week-end:

**Cristina Abati**

**Nutrizionista**

- Immagine corporea
- Oralità tra alimentazione e relazione
- DCA
- Terapia cognitivo comportamentale

20° week-end:

**Alessandro Amelotti/Monia Brighi**

- Atleti a confronto
- Giochi di squadra
- Mediazione delle abilità individuali, interpersonali e di comunità

**XX-XX-XX Luglio XXXX: Stage h10/19**

**Alessandro Amelotti / Cinzia Lissi**

*Tema: Applicazione del counselling nello sport individuale e di gruppo*

21° week-end:

**Alessandro Amelotti**

- Tecniche di intervento:
  1. Empatia
  2. Congruenza
  3. Rispetto
  4. Gestione delle risorse

### **Terzo anno**

22° week-end:

**Cristina Abati**

**Nutrizionista**

- Alimentazione e sport
- Valutazione della composizione corporea e del metabolismo di base

23° week-end:

**Monia Brighi**

**Tecnico Sportivo**

- come accompagnare per fare emergere i singoli "talenti"
- 
- 

24° week-end:

**Alessandro Amelotti**

- approccio e conoscenza del proprio carattere tramite l'introduzione dell'Enneagramma – 1ª parte
- il modello teorico e i suoi riferimenti
- carattere in movimento

**XX-XX-XX dicembre XXXX: Stage h10/19**

**Cinzia Lissi / Alessandro Amelotti / Monia Brighi**

Tema: Educare nello sport

25° week-end:

**Cristina Abati**

**Nutrizionista**

- Integratori alimentari e sport
- I falsi miti

26° week-end:

**Alessandro Amelotti/tecnico sportivo**

- Counselling e sport
- Studio delle personalità (Enneagramma) seconda parte
- 

27° week-end:

**Alessandro Amelotti**

- sport e società sportive

28° week-end:

**Alessandro Amelotti**

- Programmazione del Counselling nello sport
- Performance Individuali e di Gruppo

29° week-end

**Cinzia Lissi**

- benessere e sport

30° week-end:

**Alessandro Amelotti**

- Relazione e intervento fra Atleti, Dirigenti, Staff Tecnico
- Relazione e intervento fra Allenatore Sportivo e Compagni

**XX-XX-XX luglio XXXX: Stage h10/19**



## **Alessandro Amelotti**

Tema: Supervisione di gruppo

Eventuali cambiamenti di programma e/o sostituzioni dovuti ad impegni imprevisti dei docenti saranno comunicati in anticipo via mail a tutti gli studenti. Verranno in ogni caso garantite le lezioni.