

CIRCOLARE N°72

04 DICEMBRE 2018

## **AGLI STUDENTI E AI GENITORI**

### **OGGETTO: Servizio di mental training e counseling sportivo**

Nell'ambito del progetto NO PAIN KNOW GAIN che, come noto, permette l'utilizzo gratuito della palestra ginnica seguiti da personal trainer qualificati del gruppo "smuoviti", viene attivato anche il servizio psicologico-motivazionale "mental training e counseling sportivo" gestito dal Dott. Roberto Benis.

Il mental training è un metodo nato nell'ambito della psicologia sportiva che può aiutare a sviluppare e incrementare le abilità psico-fisiche, per avere più fiducia in sé stessi, per mantenere il controllo anche in situazioni stressanti e per raggiungere i nostri obiettivi più velocemente, sia a livello sportivo, ma anche e soprattutto nella vita privata e professionale.

Il miglioramento nei diversi aspetti della vita permette di raggiungere la peak performance nello sport e nella vita quotidiana aiutandoci a sentirci meglio, attraverso una chiara definizione degli obiettivi a cui seguono feedback costanti con esercizi di rilassamento e di visualizzazione per potenziare il pensiero positivo e rafforzare il self-talk (dialogo interno).

Accanto all'intervento di mental training c'è il servizio di counseling Sportivo.

Il counseling sportivo è rivolto a studenti e atleti con l'obiettivo di aiutarli a focalizzarsi sulle proprie potenzialità e ad esprimerle durante le attività personali. La metodologia usata favorisce un cambio dello stato mentale del soggetto, lavora sull'individuo che impara così da affiancare, nel caso dell'atleta, alle sue competenze atletiche anche doti relazionali, per migliorare l'equilibrio psicofisico della persona, gestire la pressione agonistica e le situazioni di stress per riconoscere le debolezze e trasformarle in punti di forza.

Il servizio è attivo previa prenotazione, il lunedì dalle 15,00 alle 18,00 e il venerdì dalle 14,00 alle 17,00. La prenotazione si effettua utilizzando gli appositi tagliandi di colore azzurro presenti nella vaschetta per lo sportello ascolto attigua alla porta dell'ufficio del dirigente scolastico e nei pressi dell'aula 31. Ogni appuntamento ha la durata di 45 minuti. Il servizio è gratuito.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
PROF. ING. LUCA RADICI