

Scheda: attività e servizi (alfabetizzazione)

Ogni seduta comporta l'invio di una **scheda orientativa** e di studio, **alla quale segue un appuntamento via Skype o Zoom**, della durata approssimativa di 1 h (non ci sono vincoli e la seduta può anche protrarsi, se opportuno), nel quale verranno ripresi e approfonditi gli argomenti della scheda.

Dove richiesto, questi stessi argomenti, saranno il punto di partenza del lavoro individualizzato.

I moduli da scegliere e assemblare sono:

- Caratteristiche di personalità e *assessment*
- La definizione di valori personali e obiettivi specifici, metodologia e strumenti
- Sensazioni e percezione (approccio emergentista)
- Emozioni ed esperienze emotive: cosa sono e come collocarle
- Focus specifici su: paura, rabbia, ansia (da prestazione)
- Frustrazione e aggressività (a. agonistica e test sull'a. agonistica)
- Autostima e autoefficacia percepita (focus su "locus of control" e "linguaggio interiore": *self-talk*)
- Motivazione e attivazione
- Attenzione e concentrazione
- Errore e gestione dell'errore (cos'è e come collocarlo sul piano degli apprendimenti in genere e della disciplina specifica in particolare)
- Strumenti di rilevazione e valutazione per l'agonista e l'amatore attivo (test e schede adattate)
- [...]

Altri proposti dal cliente.

Su richiesta è possibile svolgere **attività "in presenza"**, ovvero richiedere la mia presenza in contesti formativi, d'allenamento o di gara, che includo spostamenti o trasferte per uno o più giorni (v. costi sulla pagina web).

Posso inoltre seguire in pista il lavoro di tecnici (supporto agli staff), atleti, amatori, nell'area di mia competenza.

Contatti:

(+39) 349 638 4741

Gradito primo contatto whatsapp

E-mail: enricoclementi017@gmail.com