



## **Ciclo di 7 incontri di MENTAL COACHING per ragazzi dai 11 ai 18 anni**

Il percorso di “mental coaching” così concepito offre una grande opportunità di crescita e di conoscenza delle emozioni che si mettono in gioco soprattutto in situazioni più difficili (a scuola, in gara, in famiglia). In questa proposta come vedrete ci sono due incontri in cui sono coinvolti direttamente i genitori. Questo perché per raggiungere gli obiettivi ipotizzati è fondamentale una collaborazione. Inutile dire che in questo primo percorso gli obiettivi non saranno completamente raggiunti ma sicuramente è un buon inizio!

### **Proposta**

- ciclo di 5 incontri della durata di 75 minuti. I primi 3 a cadenza settimanale ed i successivi ogni due settimane – per i ragazzi
- 1 incontro con i genitori o almeno un genitore dei partecipanti
- 1 incontro con genitori e figli

### **Obiettivi**

- sviluppo ed incremento della fiducia in se stessi
- potenziamento della concentrazione
- Stimolo ad un percorso di crescita personale
- apertura mentale
- Vivere nel “qui ed ora”, utilizzando il momento presente come risorsa
- utilizzo e conoscenza della “forza mentale”
- individuare e visualizzare gli obiettivi desiderati
- definire e riconoscere le alte aspettative che possono portare frustrazione e scoraggiamento
- fornire tecniche per non focalizzarsi sugli errori
- il riconoscimento delle emozioni, il rapporto fra emozione e motivazione
- Identificazione delle proprie emozioni e dei propri sentimenti e comprensione di quanto questi determinino i nostri comportamenti e le nostre scelte

## Strumenti

- esercizi di meditazione per bambini e ragazzi
- la respirazione “consapevole”
- giochi psicomotori e di destrezza
- il rilassamento guidato
- la meditazione camminata
- la visualizzazione
- le mappe mentali
- esercitazioni guidate
- tecniche di counseling e ascolto attivo
- esercizi di grounding
- le affermazioni
- la legge dell'attrazione ed il pensiero positivo

La visualizzazione è **una delle tecniche mentali più efficaci per raggiungere** gli obiettivi che desideriamo. **Per poterla mettere in pratica bisogna prima riuscire a “stare nel presente” senza farci imprigionare dai pensieri e dalle preoccupazioni.** Con questo intento, in ogni mia offerta, propongo esercizi di mindfulness, concentrazione e rilassamento. Il lavoro sulla consapevolezza della dinamica delle proprie emozioni è anche molto utile: il **successo ed i risultati** (scolastici, relazionali, sportivi, ecc) **sono infatti spesso legati allo stato psicologico mentale.**