

**Programma
SEMINARIO
IL. MENTAL COACHING**

Terni

Sabato 30 novembre

Sala riunioni – Coni Point Terni

Corso del Popolo 24

15.00 – 15.15	Accredito dei partecipanti	
15.15– 15.30	Presentazione Corso	<i>Domenico Ignozza</i>
15.30- 18.30	<p>La prestazione sportiva e le sue fasi; Il Triangolo della performace sportiva; Le 8 capacità mentali fondamentali nello sport: goal setting, immaginazione, self talk, contrazione, gestione emozioni, attivazione energetica, motivazione e fiducia; Le tecniche di visualizzazione per gestire la tensione pre-gara e mantenere la concentrazione; La formula del “flow” negli sport: come raggiungere e mantenere la migliore prestazione negli sport individuali e di squadra</p>	<i>Savino Tuppiti</i>

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

<p>Prof. Savino Tupputi</p>	<p>Laureato in Scienze Motorie, è un Coach Professionista e Trainer di Programmazione Neuro-Linguistica, certificato dalla society of NLP™. Specializzato nel Business, Life e Sport Coaching, affianca le aziende, le persone e gli sportivi nei processi di cambiamento per migliorare i loro risultati. Esperto di Team Coaching e gestione dei conflitti, Collabora con diversi sportivi professionisti e atleti di livello internazionale, oltre che con atleti master e amatori. Nel campo dello sport da sempre, prima come atleta, poi come personal trainer, e attualmente come mental coach, ha gestito numerosi progetti di team in diverse squadre sportive.</p>
-----------------------------	--