



Corso di Perfezionamento IMAGERY E ALLENAMENTO IDEOMOTORIO NELLA PREPARAZIONE MENTALE

Imagery e allenamento ideomotorio rappresentano strumenti di elevata potenzialità applicativa, elementi chiave in un percorso efficace di preparazione mentale.

16 APRILE 2011

Psicosport presenta un workshop di taglio pratico-esperienziale finalizzato a:

- Fornire un puntuale e completo **quadro teorico** di riferimento;
- Trasmettere le **competenze necessarie** all'utilizzo di Imagery e Allenamento Ideomotorio nelle differenti situazioni che si potranno presentare nell'ambito di un percorso di preparazione mentale;
- Condividere casi pratici ed **esperienze specifiche**.

CONTENUTI

- Definizioni e teorie di riferimento
- Imagery e tipologie di immagini: riproduttive, creative, emotive
- Ambiti di applicazione e funzioni dell'imagery (programmatoria, allenante, regolatoria)
- Dalla visualizzazione all'allenamento ideomotorio
- Dalla teoria alla pratica: esercizi e casi a confronto

PARTECIPANTI

Psicologi, Allenatori, Preparatori Atletici

DURATA

Una giornata di 8 ore (9.00-13.00/14.00-18.00)

FACILITATORI

Dott.ssa Lucia Bocchi, Dott.ssa Giada Tonelli

Il programma in dettaglio della giornata è reperibile sul sito web www.psicosport.it

Per informazioni sui costi, sulle agevolazioni e sulle modalità di iscrizione consultare il sito web www.psicosport.it, oppure contattare la segreteria organizzativa:

mail: ferri@psicosport.it - tel.: 02.290.133.35.

Il Corso è a numero chiuso e verrà attivato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.