

INSEGNARE CON IL COACHING

con il Mental Coach **Cristiano Bonora**

CORSO PRATICO DI COMUNICAZIONE

*per stimolare autoapprendimento,
consapevolezza e motivazione dell'atleta*

- ✓ destinato a **tecnici sportivi** e **famiglie**
- ✓ una giornata di **esercitazioni pratiche**
- ✓ **complemento ideale** al corso di 1° livello

+ elementi di prevenzione dei fenomeni
di **over-training** e **burnout**

PROGRAMMA DELLE ESERCITAZIONI

- *Come sostenere la motivazione?*
- *Come formulare feedback motivanti?*
- *Cosa evitare nella comunicazione?*
- *Come generare emozioni positive?*
- *Come correggere l'errore?*
- *Come favorire una corretta cultura sportiva anche a casa?*