

Corso Istruttore Mental Training

Programma del corso:

- i. La Motivazione
- ii. Obiettivi, Autoefficacia e Mental Training
- iii. Goal Setting
- iv. Self-talk e Pensiero Positivo
- v. Stress, Ansia, Arousal e Mental Training
- vi. Gestione dell'attività psicofisica
- vii. Gestione di ansia e stress
- viii. Training Propriocettivo e Rilassamento
- ix. Allenamento Ideomotorio e Visualizzazione
- x. Concentrazione ed Attenzione
- xi. Stato di Flow e Peak Performance