B:Skilled

Cuore che batte...
Respiro affannoso...
Mani sudate...
Muscoli rigidi...
Gli altri sono più forti...
Perdo la concentrazione...

Ce la farò???

How to

CompeteAnxiety

Il training per l'autogestione dell'ansia da prestazione nello sport.

B:Skilled
CHANGING THE OUTSIDE FROM THE INSIDE

How to CompeteAnxiety

Competere contro l'ansia

Il programma per l'auto-gestione dell'ansia da competizione.

La gara sta per iniziare... il corpo inizia a reagire... il cuore batte veloce... il respiro cambia... i pensieri corrono veloci...e il dubbio "ce la farò?".

Questa situazione è sicuramente una classica situazione in cui molti atleti si sono trovati.

Il fenomeno dell'**ansia competitiva** è estremamente diffuso. E' una reazione normale del nostro sistema di fronte ad una possibile minaccia.

Il corpo reagisce e si prepara. I sintomi che avvertiamo non sono altro che i segnali che il nostro corpo si "sta mettendo in moto". Ma se l'attivazione è eccessiva, la prestazione inizia ad essere scadente.

E' importante dunque che ogni atleta sappia trovare il giusto livello di attivazione per evitare un eccesso che porta inevitabilmente una condizione di ansia.

Le tecniche per la gestione dell'ansia sono numerose e molto sono di semplice applicazione.

E' importante che l'atleta conosca alcune di queste tecniche e le inserisca nel suo allenamento quotidiano per poter essere in grado di monitorare lo stato di ansia pre-gara durante le competizioni.

Dalle tecniche di rilassamento ai training di biofeedback, attraverso l'ipnosi per arrivare alle più comuni tecniche di respirazione: ogni atleta può trovare il percorso più adatto alle sue esigenze!

Training Program

*Il programma per l'**autogestione dell'ansia competitiva** ha come obiettivo fornire all'atleta strumenti pratici, facilmente applicabili, che potrà, in autonomia inserire nel suo percorso di allenamento tradizionale.*

I servizi offerti nel programma:*

- *Skype conference call conoscitiva;*
- *Valutazione quantitativa e qualitativa dell'ansia;*
- *3 sessioni di training via skype (durata 50' cad)*
- *Dvd con 6 teniche di rilassamento*
- *Strumenti di automonitoraggio dell'ansia.*

*Il costo del training è di **250,00 euro (+IVA)**.*

* *Il programma è sviluppato seguendo i prinicipi del training psicologico online Tutto il materiale, ad eccezione del dvd, verrà gestito via web. I progessionisti che conducono il training sono psicologi, specializzati in psicologia dello sport.*

Per maggiori informazioni contattaci

info@bskilled.it