



EDU **SPORT**

IL programma di conferenze B-Skilled pensato per le società sportive, rivolte ad allenatori, atleti, genitori e dirigenti.

Le conferenze hanno una durata di circa 2 ore con spazio per domande, condivisione e scambio di esperienze.

www.bskilled.it
info@bskilled.it
Fb: /BSkilled

ALCUNE PROPOSTE TEMATICHE

CICLO "GLI ERRORI DA EVITARE"

L'obiettivo di questo ciclo di incontri è ragionare insieme sugli errori più comuni che gli atleti, allenatori, genitori e dirigenti compiono nella loro pratica e quali strategie possiamo attuare per generare un cambiamento.

- *serata per atleti*
- *serata per allenatori*
- *serata per genitori*
- *serata per dirigenti*

CICLO "LA PSICOLOGIA NELLO SPORT"

L'obiettivo di questo ciclo di incontri è scoprire insieme le principali dinamiche mentali che gli atleti e le squadre vivono durante le loro prestazioni.

- *i cali di motivazioni*
- *gestire le emozioni in gara*
- *affrontare le situazioni critiche in gara*
- *migliorare l'autoefficacia*
- *aumentare la coesione nella squadra*

CICLO "BENESSERE E SPORT"

L'obiettivo di queste serate è quello di rivolgersi a sportivi, non necessariamente atleti agonisti, che vogliono avvicinarsi in modo più positivo alla pratica sportiva.

- *trovare la motivazione per allenarsi*
- *il rilassamento prima di una prestazione*
- *come raggiungere i propri obiettivi sportivi*
- *lo sport come palestra di abilità di vita (life skills)*
- *lo sport per migliorare la propria immagine corporea*

CICLO "ADOLESCENTI E SPORT"

Questo ciclo è dedicato all'approfondimento di alcune tematiche legate al mondo degli adolescenti e la loro connessione con la pratica sportiva.

- *lo sport e i disturbi alimentari*
- *aumentare la fiducia in se stessi tramite lo sport*
- *violenza e aggressività*
- *bullismo o ragazzate?*

Queste sono solo alcune delle tematiche che proponiamo nelle nostre serate. Se sei interessato a creare un evento o un ciclo di incontri presso la tua società sportiva, contattaci e organizzeremo una serata adatta alle tue esigenze.