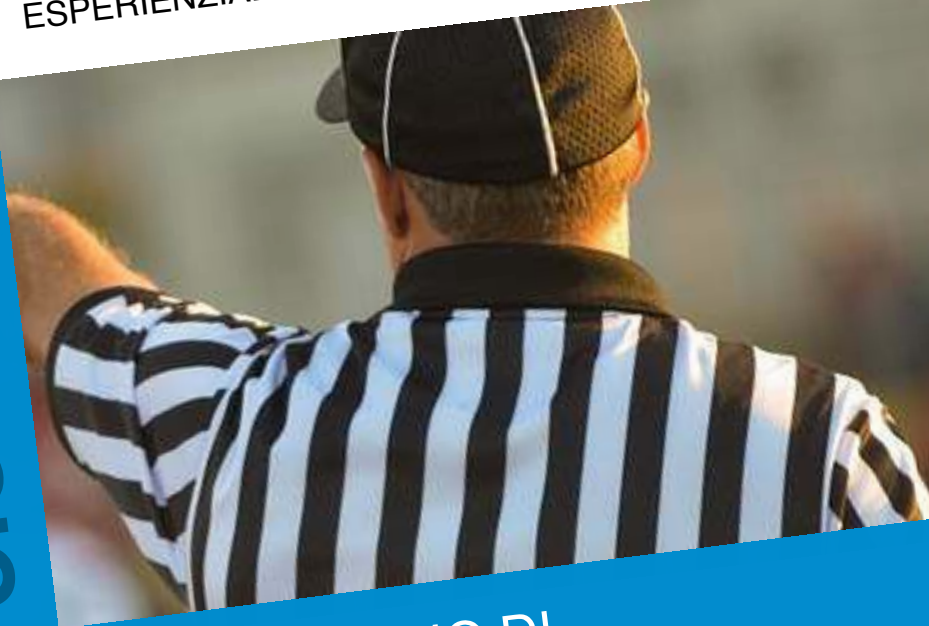


**WORKSHOP
ESPERIENZIALE**



**LABORATORIO DI
COMPETENZA ARBITRARIA**



Un programma studiato per
incrementare la capacità di auto-
controllo durante la performance e
migliorare le capacità comunicative
degli ufficiali di gara.

PSYCHOLOGICAL TRAINING

MODULO 1

CHE ARBITRO SEI?

Obiettivo generale:

Aumentare la consapevolezza e la conoscenza di se stessi come arbitro, con punti di forza e aree di miglioramento

PSYCHOLOGICAL TRAINING

Programma incontri

Durata: 1,5h cad.

1 incontro

Aumentare la consapevolezza e la conoscenza di se stessi come arbitro

2 incontro

Trovare la propria motivazione e definire gli obiettivi

MODULO 2

RINFORZARE IL CONTROLLO EMOTIVO

Obiettivo generale:

Imparare a riconoscere e controllare le emozioni disfunzionali alla prestazione

Programma incontri

Durata: 1,5h cad.

1 incontro

Imparare un metodo per riconoscere le emozioni disfunzionali alla prestazione arbitraria

2 incontro

Analizzare una partita in modo "emotivamente" intelligente e modificare il proprio comportamento

3 incontro

Riconoscere gli errori di pensiero e imparare a gestire in modo "emotivamente" intelligente l'errore

MODULO 3

COMUNICARE CON EFFICACIA

Obiettivo generale:

Imparare a comunicare con determinazione e assertività le proprie scelte arbitrali

PSYCHOLOGICAL TRAINING

Programma incontri

Durata: 1,5h cad.

1 incontro

Imparare a conoscere la comunicazione e l'importanza di saperla gestire.

2 incontro

Gestire le critiche e massimizzare la propria efficacia nelle situazioni conflittuali

3 incontro

Allenarsi all'assertività in campo

B:Skilled

➔ WWW.BSKILLED.IT
INFO@BSKILLED.IT

COSTI DI ATTIVAZIONE DEL WORKSHOP

1 MODULO	200 EURO (+IVA)
2 MODULO	300 EURO (+IVA)
3 MODULO	300 EURO (+IVA)
TUTTI I MODULI	500 EURO (+IVA)

Il workshop è organizzato per un massimo di 10 persone, per consentire l'efficacia della parte esperienziale. Noleggio sala e spese di trasferta eventuali sono escluse.