



Corso erogato dall'associazione sportiva dilettantistica "Mauro Dutto"

Endas e Edera Ravenna presentano:

## "Il mental coach per lo sport"

### Tecniche mentali per la preparazione ottimale della prestazione sportiva

#### IL PROGRAMMA

**Sabato 16 Gennaio 2016**

- 9.15 – 9.30** Registrazione iscritti e saluti
- 9.30 – 13.00** La preparazione mentale nello sport  
Le emozioni e la "performance sportiva"  
Obiettivi, piano d'azione e motivazione (raggiungi il Flow)  
Esercizi pratici

Relatore: Dott. Enrico Bartolini

#### IL PROGRAMMA

**Sabato 30 Gennaio 2016**

- 9.15 - 9.30** Saluti e prime domande
- 9.30 - 13.00** La respirazione  
La visualizzazione  
Il dialogo interiore  
Come costruire con l'atleta il suo piano gara  
Esercizi pratici

Relatore: Dott. Enrico Bartolini

## **Chi è Enrico Bartolini:**

La mia professione principale è definita "Business Coaching", sono nato il 02.10.1967 a Ravenna.

Mi occupo da più di 20 anni di gestione ed organizzazione dei processi prima in ambito sanitario poi in ambito libero professionale, introducendo nei due settori dove ho lavorato nuove dinamiche evolutive.

La mia formazione "post laurea" è iniziata seguendo i corsi di specializzazione dell'HRD Italian Academy nel 2008 dove ho acquisito le mie prime informazioni sulle tecniche di Mental Training, per poi essere certificato da NLP Italy con la Licensed Practitioner of Neuro-Linguistic Programming.

Dal 2008, per passione studio e approfondisco metodi di mental training per aiutare gli atleti a crearsi le proprie routine vincenti, ottimizzando il rapporto tra Energia, Concentrazione e Atteggiamento, prestando particolare attenzione alle dinamiche psicologiche in esso contenute.

Attualmente, seguo alcune atlete della ginnastica ritmica dell'Edera Ravenna con l'obiettivo di massimizzare la performance e la gestione dello stress prima, durante e post gara; nel 2014 ho collaborato alla preparazione mentale di una squadra dilettantistica di calcio.

La mia carta dei valori e dei comportamenti si basa sulla onestà intellettuale, autenticità, rispetto, responsabilità, sul lavoro come espressione di una crescita continua e personale, sulla ricerca continua dell'eccellenza sia per me stesso che per i clienti che seguo, sull'integrità e soprattutto sulla dignità.



## Costi

70 euro per soci Endas

70 euro per soci Edera

95 Euro per i non soci  
(compresa iscrizione obbligatoria)

**Massimo numero di partecipanti: 20**

## Note organizzative

**Corso erogato dall'associazione sportiva dilettantistica "Mauro Dutto"**

### **Corso:**

"Il Mental coach per lo sport"

**Ravenna**

**16 Gennaio – 30 Gennaio 2016**

**Ore 9.15 – 13.00**

### **PRESSO:**

CONI Ravenna

SALA RIUNIONI PALAZZO FEDERAZIONI SPORTIVE

VIA PIRANO 5 (terzo piano)

### **Per iscriversi:**

**ENDAS Provinciale (Ravenna)**

Via Nicolodi 17, 48122 Ravenna

Tel.: 0544590928, Fax: 0544591143

[info@endasravenna.it](mailto:info@endasravenna.it)

### **Al termine del Corso**

**agli iscritti sarà rilasciato un attestato di partecipazione**