

Process Counseling Master

MODELLI E STRUMENTI DI COUNSELING SPORTIVO

Il percorso

Per chi si occupa di sport a livello professionistico, dilettantistico e giovanile (atleti e allenatori, dirigenti sportivi e medici dello sport, counselor professionisti e in formazione, laureati in scienze motorie, psicologi, psicoterapeuti e psicologi dello sport) diventa sempre più importante acquisire strumenti concreti di lavoro centrati sullo sviluppo della performance sportiva, creazione dello spirito di squadra, gestione dello stress ed equilibrio psicofisico.

Il percorso approfondisce tutti i momenti centrali del processo sportivo attraverso modelli di intervento messi a punto in anni di esperienze sul campo con team sportivi di alto livello: dal mental training alla creazione della carta dei valori della squadra, dal sistema di valutazione delle competenze e delle prestazioni ai processi di feedback.

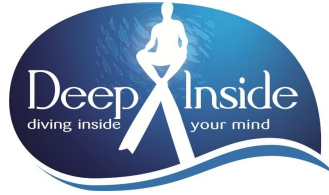
È particolarmente indicato anche per chi, operando all'interno di realtà sportive a vari livelli, intenda acquisire strumenti avanzati per affrontare le sfide sportive in un'ottica di crescita della persona, di educazione allo sport e di sviluppo della peak performance.

Il percorso presenterà una didattica molto sperimentale ed esperienziale. I partecipanti impareranno a:

- Usare strumenti di facilitazione per creare lo spirito di squadra e un buon livello di confronto e comunicazione con tutti gli attori coinvolti;
- Utilizzare metodologie di sviluppo centrate sull'idea di crescita personale dell'atleta;
- Integrare i modelli di valutazione delle competenze e di performance management come prassi di eccellenza in ambito sportivo.

I destinatari

- Allenatori e coach in ambito professionistico che abbiano bisogno di lavorare sull'efficacia, la motivazione e lo spirito di squadra, valorizzando, in un'ottica di competitività, le capacità presenti all'interno dei team;
- Allenatori in ambito giovanile e dilettantistico che sono attenti a tutte le dimensioni della crescita degli atleti, sia in chiave personale che sportiva e abbiano l'esigenza di acquisire strumenti per una gestione più funzionale delle relazioni all'interno della squadra e con gli altri attori coinvolti (come famiglie e comunità);
- Atleti che vogliano aumentare la propria consapevolezza e acquisire modelli di lavoro su di sé;
- Responsabili di associazioni e federazioni sportive che intendano diffondere fra i propri associati la cultura dello sport e dotarsi di strumenti di facilitazione e prassi di eccellenza collaudate a livello internazionale.



I trainer SPC

I Trainer SPC hanno una lunga esperienza di sperimentazione del metodo con atleti e gruppi sia nell'ambito dello sport professionistico che in contesti con finalità pedagogiche. Nel percorso didattico sono, inoltre, previste testimonianze di atleti e allenatori che hanno conseguito importanti risultati a livello nazionale e internazionale.

Durante il training, gli allievi utilizzeranno in prima persona gli strumenti del counseling sportivo e avranno a disposizione casi e tool per tradurre in modo concreto le esperienze formative all'interno del loro percorso professionale.

La struttura del percorso

Il percorso formativo comprende differenti attività didattiche e di autoanalisi (220 ore circa di attività, distribuite nell'arco di circa un anno e mezzo):

- > DIDATTICA TEORICA ED ESPERIENZIALE
- > COLLOQUI INDIVIDUALI (SUPERVISIONE E SVILUPPO PERSONALE)
- > GRUPPI DI LAVORO E DI RICERCA

Le lezioni (di 8 ore ciascuna) si terranno sempre il sabato.

Le sedi SPC utilizzate per le lezioni si trovano a Trieste, presso lo spazio Laby di Via Marco Tullio Cicerone, 4 e a Cordenons (PN), presso Mod-o, in via Enrico Fermi 3.

Il master è realizzato in partnership con Deep Inside Project, diretto da Alessandro Vergendo e Rosarita Gagliardi

I costi

Il costo del Master di Specializzazione è di 2.500 euro + IVA.

L'importo comprende i colloqui individuali con il proprio Counselor di riferimento, mentre sono esclusi i costi di vitto e alloggio per il residenziale e i test di riferimento.

L'importo potrà essere suddiviso in 3 rate a cadenza trimestrale. La prima rata, di 900 euro + IVA, dovrà essere versata prima dell'inizio delle lezioni. Le successive due rate di 800 euro + IVA avranno cadenza trimestrale.

Per richiedere informazioni più dettagliate sul percorso e sulla modalità di selezione contattare:

Marzia Nobile

marzia.nobile@dofcounseling.com

Alessandro Vergendo

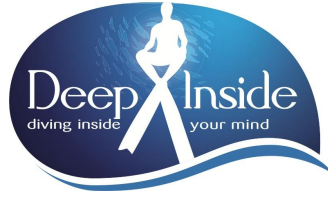
management@alessandrovergendo.com

Giovanni Tavaglione

giovanni.tavaglione@dofcounseling.com

Francesca D'Anna e Celeste Polla (Direzione Amministrativa)

segreteria@spcformazione.it



Il piano di studi

AREA 1. Process Counseling per lo sport

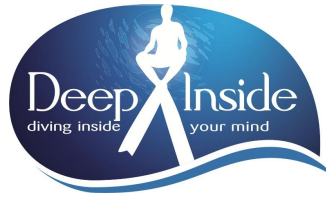
- a) Applicare il Counseling di Processo in ambito sportivo
- b) Tecniche di mental training ed esperienze di vetta
- c) La valutazione delle competenze e delle performance sportive
- d) Team building: la gestione delle dinamiche relazionali nei team sportivi e i patti comportamentali
- e) Il colloquio di counseling sportivo

AREA 2. Elementi avanzati di Counseling Sportivo

- a) Analisi organizzativa del team sportivo
- b) La costruzione del discorso motivazionale
- c) Advanced model 1: Il metodo "Deep Inside"
- d) Advance model 2: Il metodo MAD system

AREA 3. Intensivi del Process Counseling

- a) Residenziale
- b) Supervisione



AREA 1. Process Counseling per lo sport:

a) Applicare il Counseling di Processo in ambito sportivo

Finalità

Il punto di partenza per applicare il Counseling di Processo a livello sportivo è la visione sistemica del processo sportivo che coinvolge la persona, il team, l'organizzazione, il pubblico. Questo modulo consente di realizzare una lettura integrata del processo di lavoro e di porre le basi per acquisire nuovi strumenti di lavoro da integrare nel contesto del lavoro con gli atleti.

Contenuti

- Il concetto di Peak Performance e il modello di crescita della Spirale evolutiva;
- Lo stile di leadership e il modello di comunicazione in ambito sportivo attraverso The Village;
- Le varie fasi del processo di counseling sportivo: formazione del gruppo, modelli di facilitazione e gestione del conflitto, colloqui individuali, mental training, processi di valutazione;
- Il rapporto tra counselor, atleta, allenatore, dirigente sportivo.

b) Tecniche di Mental Training ed esperienze di vetta

Finalità

Il Mental Training rappresenta un modello di lavoro che aiuta l'atleta e l'allenatore a scoprire i punti di accesso alla prestazione di vetta. La persona impara ad utilizzare i trigger, ancoraggi che attivano uno stato di profonda connessione con le proprie risorse di eccellenza.

Contenuti

- Le basi del Mental Training: Self Talk, consapevolezza corporea e respirazione, gestione delle emozioni.
- La costruzione del percorso di Mental Training: colloquio preliminare, analisi del repertorio simbolico, sperimentazione ed esercizi, progettazione personalizzata, feedback e debriefing.
- L'utilizzo del Mental Training nelle situazioni di successo e nelle situazioni di crisi.

c) La valutazione delle competenze e delle performance sportive

Finalità

Anche in ambito sportivo, sia a livello professionistico che giovanile, lavorare sulle competenze è crescita e miglioramento applicando sistemi di assessment e skill development mutuati dal mondo delle organizzazioni d'eccellenza. In questo modo il counseling sportivo accompagna in modo continuo l'individuo e il gruppo nel percorso di massima consapevolezza ed espressione del talento.

Contenuti

- I modelli di competenza nello sport: caratteristiche tecniche, atletiche, mentali e relazionali;
- Metodologie di assessment e strumenti per la mappatura delle competenze e delle potenzialità;
- Analisi dei gap di competenza e progettazione delle azioni di miglioramento e di apprendimento;
- Modelli di verifica e valutazione dei risultati e coaching sugli obiettivi di miglioramento;
- Utilizzo di The Village come metodo di sviluppo delle competenze.

d) Team building: la gestione delle dinamiche relazionali nei team sportivi e i patti comportamentali

Finalità

La dimensione del gruppo va affrontata con grande consapevolezza e con metodologie di lavoro che consentano di interagire con l'intensità e la complessità delle dinamiche di relazione attive in ambito sportivo. In questo modo si acquisisce una metodologia di lavoro sui patti comportamentali e sulla mappatura dei valori all'interno dei gruppi.

Contenuti

- I livelli di logici di intervento all'interno di un team: ambiente, comportamenti, competenze, valori, identità;
- La costruzione del patto in valori e comportamenti misurabili;
- Il modello di gestione del feedback e della critica costruttiva;
- Le tecniche di coinvolgimento ed engagement dell'atleta per il benessere della persona e del gruppo.

e) Il colloquio di counseling sportivo

Finalità

Il colloquio di counseling è uno strumento essenziale di lavoro con atleti, allenatori e dirigenti sportivi perché consente di rielaborare in un unico processo tutti gli stimoli, le sfide e gli eventi significativi che caratterizzano la dimensione sportiva. Vengono acquisite e sperimentate le tecniche e i modelli di intervento del colloquio di counseling.

Contenuti

- L'avvio del processo di counseling sportivo: spazio, tempo, ruolo, compito
- La definizione degli obiettivi e la mappatura degli eventi critici
- L'attivazione delle risorse nel progetto di sviluppo del talento
- La gestione dei momenti critici e degli eventi di successo nella dimensione del colloquio

AREA 2. Applicazioni del process counseling

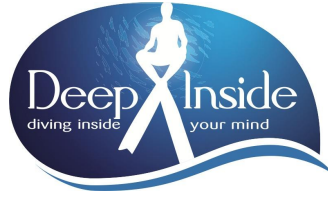
a) Analisi organizzativa del team sportivo

Finalità

Il counseling sportivo offre strumenti importanti per analizzare il contesto organizzativo in cui si inserisce la performance sportiva. La chiara comprensione delle dinamiche e delle caratteristiche di ogni singolo ambiente di lavoro consente di comprendere meglio le sfide, le problematiche e le risorse disponibili per persone e gruppi. Spesso in ambito sportivo si investono molte risorse su aspetti prettamente tecnici e atletici ma vengono trascurate dimensioni di comprensione e miglioramento del contesto organizzativo di riferimento. In questo modulo si acquisiscono modelli e tecniche di intervento tratti dal counseling organizzativo per creare processi di miglioramento di tutte quelle dimensioni che stanno "attorno" all'evento sportivo in sé.

Contenuti

- Acquisire le basi per creare un'alleanza efficace tra counselor, atleta, allenatore, dirigenti sportivi;
- I sistemi di job mapping dell'organizzazione sportiva: la persona giusta al posto giusto;
- I processi di comunicazione strategica nello sport e il rapporto dentro/fuori.



b) La costruzione del discorso motivazionale

Finalità

Nello sport spesso la gestione del discorso motivazionale rappresenta un punto critico molto importante. In pochi minuti l'allenatore o il counselor hanno la possibilità di incidere in modo significativo sullo stato mentale ed emotivo di atleti e gruppi squadra. Per costruire discorsi motivazionali efficaci è necessario comprendere le fasi di progettazione e realizzazione di un discorso motivazionale efficace. Questo modulo aiuta ad acquisire un metodo per costruire discorsi motivazionali e offre importanti spunti di confronto con speaker di livello internazionale.

Contenuti

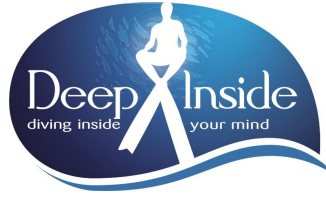
- La struttura del discorso motivazionale: analisi del contesto, costruzione delle metafore e dei significati, processo di comunicazione, gestione degli imprevisti e dei risultati, debriefing;
- Il momento essenziale: voce, corpo, respirazione, sguardo, ritmo e modalità di comunicazione in spogliatoio;
- La gestione delle criticità e l'attivazione energetica dell'atleta e del gruppo;
- Utilizzo di trigger, ancoraggi e rituali per attivare le risorse e l'energia del gruppo.

c) Advanced model 1: il metodo Deep Inside

Finalità

La metodologia "Deep Inside" ha diversi campi di applicazione quali la Formazione e l'Educational.

Questa metodologia è utilizzata da diversi primatisti mondiali, atleti olimpionici e team di Nazionali sportive. Si basa su concetti e conoscenze di neurofisiologia, integrati dai feedback ricevuti dall'esperienza pratica degli atleti. L'obiettivo è applicare queste tecniche in modo consapevole nella performance quotidiana. Deep Inside adotta un programma specifico e innovativo di preparazione mentale e di consapevolezza psicofisica. Si differenzia per il lavoro sulla qualità dell'autoconsapevolezza, abbinando le dinamiche tra respiro, mente, corpo, emozioni, relazione e azione. Si caratterizza per un importante lavoro sia cognitivo che emotivo e fisico, utilizzando un elemento straordinario come l'acqua e lavorando in modo particolare con la respirazione. L'obiettivo finale è fornire all'atleta gli strumenti e le conoscenze pratiche che potrà usare in modo autonomo.



Contenuti

- Educazione e apprendimento all'ascolto del respiro: teoria e pratica (a secco e in acqua);
- Importanza della corretta comunicazione attraverso la relazione;
- Strumenti pratici di applicazione per lo sviluppo delle abilità mentali: bisogni, focus, self talk, stato di attivazione (arousal), intelligenza emotiva, mental imagery, agganci mentali;
- Autoconsapevolezza e gestione respiro-mente-corpo-emozioni-relazione;
- L'importanza del team per il raggiungimento della Peak Performance.

d) Advanced model 2: il metodo Mad System

Finalità

Il metodo Mad System ha ottenuto diversi riconoscimenti a livello nazionale e viene applicato sia in ambito sportivo che organizzativo. Attraverso un processo di body and mind scan aiuta l'atleta a sviluppare il proprio talento in modo integrato e a far crescere in chiave sistemica i propri sistemi di risorse.

Contenuti

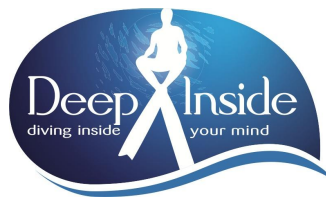
- Testa: definire gli obiettivi;
- Cuore: riconoscere e sperimentare i propri valori;
- Pancia: affrontare al meglio la pressione;
- Braccia e mani: dal dire al fare;
- Piedi e gambe: muoversi nel flusso del cambiamento.

AREA 3. Intensivi di process counseling

a) Residenziale SPC

Finalità

Il percorso residenziale rappresenta un potente strumento di cambiamento personale e di sperimentazione delle abilità acquisite dai partecipanti durante il percorso formativo sul Process Counseling. In un ambiente immerso nella quiete e nella bellezza della natura, fortemente orientato alla crescita personale e alla condivisione delle nostre esperienze, veniamo guidati attraverso esercizi di relazione, momenti di lavoro interiore e di



meditazione, esercizi ad approccio corporeo a far emergere le nostre potenzialità e le nostre emozioni nello spazio facilitante e arricchente del gruppo.

Obiettivi formativi

- Vivere l'esperienza di trasformazione e di incontro con le proprie emozioni attraverso un programma di lavoro intensivo sulla relazione in un ambiente creativo e stimolante;
- Utilizzare il processo di costruzione delle metafore per rappresentare le nostre emozioni e le nostre risorse interiori;
- Andare oltre i propri limiti personali e ai propri meccanismi di difesa per raggiungere nuovi livelli di profondità e di efficacia nella relazione d'aiuto;
- Lavorare in un ambiente residenziale a contatto con la natura e nel silenzio di un vero e proprio ritiro dedicato a noi stessi e alla profondità della relazione.

b) Supervisione

Finalità

La supervisione rappresenta un momento di accompagnamento e guida in cui ci confrontiamo con un counselor esperto per mettere a punto, analizzare e migliorare il nostro modello di counseling sportivo. Attraverso un confronto costante e l'analisi dei casi diventiamo sempre più consapevoli e riusciamo ad acquisire ulteriori abilità per progettare e realizzare interventi di counseling individuale e di gruppo in differenti ambiti di intervento.

Obiettivi formativi

- Analizzare e modellare efficacemente il proprio modello di counseling;
- Effettuare un'analisi tecnica di casi e di simulazioni per integrare nuovi elementi nel proprio modello di aiuto;
- Confrontarsi con un counselor esperto per uscire da situazioni limitanti e di *empasse*;
- Realizzare una ricerca personale nell'ambito del process counseling per prepararsi agli esami finali di certificazione delle competenze e individuare le attività di tirocinio nel caso di preparazione per l'esame Sico.



PARTNERSHIP:

Per questo master, SPC lavora in partnership con:

Deep Inside project : di Alessandro Vergendo e Rosarita Gagliardi

www.alessandrovergendo.com

www.deep-inside.eu

IL TEAM DI LAVORO

Supervisione

Alessandro Rinaldi

Direzione scientifica

Alessandro Vergendo

Giovanni Tavaglione

Direzione Organizzativa

Marzia Nobile

Direzione Amministrativa

Francesca D'Anna

Trainer

Alessandro Rinaldi

Alessandro Vergendo

Rosarita Gagliardi

Nicola Gaiarin

Marzia Nobile

Nicola Artico

Giovanni Tavaglione

Stefano Attruia

www.spcformazione.it

<https://www.facebook.com/spcscuoladiprocesscounseling>

<https://twitter.com/SPCFormazione>

SPC - Scuola di Process Counseling è un progetto DOF

www.dofcounseling.com