



FREE *Your* **MIND**
Formazione in Azione

Scuola di FORMAZIONE ON THE ROAD ®

IL CAMMINO DELLA INTELLIGENZA AGONISTICA ©



**Intelligenza
AGONISTICA
IN CAMMINO**

Intelligenza Agonistica On The Road

Il Cammino della Performance Mentale nello Sport e nella Vita

© L'Intelligenza Agonistica è un costrutto ideato dal Prof. Giuseppe Vercelli
autore del libro "INTELLIGENZA AGONISTICA"

FYM s.r.l. - FORMAZIONE, COACHING e CONSULENZA

via Casilina, 379 ROMA 00176 - P.Iva: IT11145681000 - Iscrizione REA: RM 1282083

N. Verde **800.14.87.37** - Web: www.fym.it - Email: info@fym.it

O TI FORMI, O TI FERMI!



UNI EN ISO 9001 - Cert. 42136
UNI ISO 29990 - Cert. 42137

“Per vincere bisogna prima vincere con sé stessi.”

FYM

L'Intelligenza Agonistica© è la capacità di misurarsi con le sfide, personali, professionali e sportive, accedendo a tutto il potenziale fisico, mentale, emotivo e relazionale a nostra disposizione, cercando anche di svilupparlo ulteriormente per le eventuali sfide future.

L'Intelligenza Agonistica© aiuta a vivere ed affrontare la sfida e la competizione, con sé e con gli altri, con equilibrio, puntando comunque alla massima performance realizzabile.

In questo percorso di Formazione IN CAMMINO la parola guida saranno due: SFIDA e PERFORMANCE, individuali e di gruppo.

Lavoreremo su sfide e performance mentali, emotive e relazionali, in un percorso che ci metterà alla prova per far emergere le risorse necessarie a superare i vari tipi di difficoltà.

Lavoreremo sulla resistenza, sulla resilienza, sulla flessibilità e sulla “mentalità da campione”, che punta a vincere prima su di sé, e poi sulle situazioni esterne. Giocheremo una “partita interiore” per diventare abili a giocare le “partite della vita”.

In due giorni percorreremo oltre 60 km a piedi, apprendendo il modello di Intelligenza Agonistica©, con la nostra esclusiva formula didattica della FORMAZIONE ON THE ROAD ®.

**“Ogni passo è una performance,
che ci aiuta a costruire le performance passo dopo passo.”**

FYM Formazione





OBIETTIVI DEL CORSO

- Conoscere l'Intelligenza Agonistica e applicarla al coaching sportivo
- Conoscere le principali tecniche di Mental Coaching Sportivo
- Sviluppare intelligenza agonistica in relazione alla propria attività sportiva

PROGRAMMA DIDATTICO



- Cos'è l'Intelligenza Agonistica
- Tipologie di Performance
- Obiettivi di Risultato
- Obiettivi di Processo
- Peak Performance
- Endurance Performance
- Gestione dell'ansia da Prestazione
- Prestazione
- Performance
- Modelli di Performance
- Trance Agonistica
- Attivatori mentali
- Lo stato di FLOW
- Performare per vincere
- Stress da gara
- Stress da allenamento
- Mental Coaching Sportivo
- Allineamento mente-corpo
- Esercitazioni ON THE ROAD



METODOLOGIE DIDATTICHE

- Formazione On The Road
- Condivisioni In Cammino
- Coaching On The Road
- Esercitazioni Individuali
- Esercitazioni di Gruppo
- Briefing pre-attività
- De-briefing post-attività
- Feedback On The Road



FYM - Scuola di FORMAZIONE ON THE ROAD ®

IL CAMMINO DELL'INTELLIGENZA AGONISTICA ©

DURATA - Il corso ha una durata di due giorni, per un totale di 20 ore effettive

- 1° giorno: partenza ore 10:00
- 2° giorno: chiusura cammino ore 17:00

QUOTA D'ISCRIZIONE

- **290 € IVA INCLUSA** - per iscrizioni almeno 30 giorni prima
- **390 € IVA INCLUSA** - quota standard

La quota d'iscrizione include:

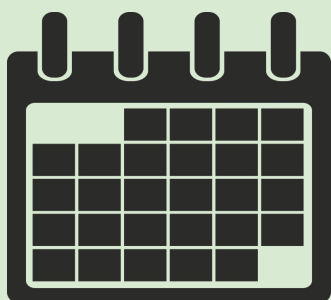
- seminario on the road di due giornate;
- materiale didattico in formato cartaceo e digitale;
- accesso all'area riservata con i materiali del corso.

La quota d'iscrizione non include:

- viaggio di andata per la partenza e di ritorno dall'arrivo del cammino;
- pasti e pernotti (da sostenere in autonomia lungo il cammino).

GARANZIE FYM

- **Docenza** con un senior trainer della Business School del Sole 24 Ore



**PROSSIME
DATE del
CORSO**



**ISCRIZIONE
ON LINE
al CORSO**



**INFO sulla
SCUOLA di
COACHING**

AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER LA QUALITÀ ISO UNI EN ISO 9001:2015 - CERTIFICATO CSQA N. 42136
AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER I SERVIZI DI FORMAZIONE UNI ISO 29990 - CERTIFICATO CSQA N. 42137



FYM s.r.l. - FORMAZIONE, COACHING e CONSULENZA

via Casilina, 379 ROMA 00176 - P.Iva: IT11145681000 - Iscrizione REA: RM 1282083

N. Verde **800.14.87.37** - Web: www.fym.it - Email: info@fym.it

O TI FORMI, O TI FERMI!