

FUTURE ACADEMY

STRATEGIE DI COACHING PER LA MASSIMA PRESTAZIONE SPORTIVA



Future Academy

DESCRIZIONE

Il corso approfondisce le strategie per raggiungere la Peak Performance nello sport e nella vita.

Scoprirai come il mental training migliora prestazioni, leadership e gestione dei gruppi.

Imparerai i sette pilastri dell'allenamento mentale, dagli obiettivi al self-talk e all'imagery. Approfondirai il modello del Flow per raggiungere massima concentrazione ed eccellenza.

Conoscerai le tecniche per gestire arousal, motivazione e superare i momenti di stagnazione.

Acquisirai strumenti pratici per sviluppare resilienza, fiducia e prestazioni di alto livello.

Il percorso è pensato per atleti, allenatori e professionisti che vogliono esprimere il proprio massimo potenziale.



Con questo
CORSO



OBIETTIVI

Il corso sviluppa una mentalità vincente per migliorare prestazioni sportive e crescita personale.

Imparerai a definire obiettivi efficaci e a gestire l'arousal per dare il massimo in gara.

Acquisirai tecniche per controllare ansia, stress e pressione attraverso visualizzazione e rilassamento.

Scoprirai come attivare lo stato di Flow per aumentare concentrazione e produttività.

Approfondirai strategie per rafforzare autostima, resilienza e autoefficacia.

Imparerai a riconoscere e gestire gli stati emotivi che favoriscono la Peak Performance.

Il percorso offre strumenti pratici per esprimere il massimo potenziale in ogni sfida.

Vediamo più da
VICINO



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.