

## Formazione in *Coaching sportivo - sport, life & business* Triennale 2016-2019

Lo sport rappresenta una dimensione vitale della nostra quotidianità, sia come pratica, sia come fenomeno economico e socio-culturale. È sufficiente un rapido sguardo a giornali, riviste e pagine internet per capirne la sua valenza. Lo sport muove passioni personali e sociali, muove ingenti somme di denaro ed è veicolo di salute, educazione e formazione.

Da qualche decennio lo sport è non solo campo di ricerca in ambito tecnologico e medico, bensì anche psicologico. Il ruolo del "mentale" nella pratica sportiva, come pure nella vita lavorativa e nelle sfide quotidiane che la vita ci presenta, il saper condurre "con testa" le azioni che compiamo nel tentativo di raggiungere un obiettivo specifico, può fare la differenza.

Da qualsiasi punto di vista lo si voglia osservare, la ricerca del raggiungimento di un obiettivo importante necessita di qualità psichiche quali rigore, costanza, tenuta, leadership, dinamicità, passione e creatività. Che si tratti di calciare un rigore decisivo dagli 11 metri, di prendere una decisione fondamentale per l'azienda in cui si lavora, di affrontare una situazione quotidiana di stress, come di creare un buon spirito di gruppo all'interno di un team, oppure di gestire al meglio il ritorno alla quotidianità dopo un periodo difficoltoso, è necessario padroneggiare quelle funzioni mentali che concorrono a portare a buon fine quel particolare momento.

Il coaching, attraverso l'interazione tra coach e coachée, è proprio quella funzione che permette di elaborare e sviluppare qualità come percezione senso-motoria, memoria, pensiero, motivazione, emozione e creatività indispensabili per poter raggiungere il giusto potenziale, per maturare una sana consapevolezza della propria efficacia e per sviluppare la fiducia di saper inventare una soluzione inedita qualora si presenti l'imprevisto.

Dopo i risultati molto soddisfacenti maturati dall'esperienza dal primo ciclo di formazione, l'Istituto Ricerche di Gruppo (IRG) di Lugano ha deciso di dare avvio ad un nuovo triennio di formazione, con forma e contenuti ancora più poliedrici, che si presenta con la nuova veste di **coaching sportivo - sport, life & business**. La formazione, che partirà nel mese di settembre 2016, è destinata a laureati in psicologia, scienze umane e scienze dello sport, a persone in possesso di diplomi di counseling o formazioni affini, ad allenatori riconosciuti, ad atleti che hanno alle spalle una carriera sportiva professionistica. Altre candidature possono essere tenute in considerazione dopo una valutazione delle motivazioni da parte della commissione di formazione dell'Istituto.

Il percorso formativo, che permette di ottenere il diploma in *Coaching sportivo - sport, life e business*, si compone di una parte teorica e di una parte pratica. Nel corso della parte teorica saranno approfonditi attraverso lezioni e laboratori gli aspetti psicologici, relazionali metodologici e tecnici rilevanti per la pratica del coaching, avvalendosi del contributo di docenti riconosciuti dell'Istituto ricerche di gruppo in collaborazione con specialisti dell'Unità Operativa Psicologia dello Sport della SUISM (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Torino), in particolare con il prof. Giuseppe Vercelli e con il dott. Antonio Sacco.

La parte pratica, richiederà al candidato di accompagnare (sotto supervisione) sportivi d'élite lungo i tre anni di formazione. L'itinerario formativo potrà beneficiare - in accordo con il Dipartimento educazione, cultura e sport - del sostegno della Scuola professionale sportivi d'élite di Tenero, che consente tuttora a oltre 120 giovani di attuare una pratica *sportiva ed artistica* di alto livello, svolgendo nel contempo una formazione professionale volta all'integrazione nel mondo *life & business*.

Descrizione	La formazione in <i>coaching sportivo - sport, life &amp; business</i> prepara al supporto e all'accompagnamento di un individuo o gruppo di persone dal punto di vista mentale, nel suo percorso di formazione e sviluppo alla ricerca di obiettivi specifici da raggiungere, aiutandolo a migliorare la qualità e la consistenza della sua performance e sostenendolo nello sviluppo del proprio percorso di crescita personale, passando da uno stato attuale problematico/insoddisfacente ad uno stato desiderato risolutivo/soddisfacente.
Destinatari	Laureati in psicologia, scienze umane e scienze dello sport, persone in possesso di diplomi di counseling o formazioni affini, allenatori riconosciuti e atleti che hanno alle spalle una carriera sportiva professionistica. Altre candidature possono essere tenute in considerazione dopo una valutazione delle motivazioni da parte della commissione di formazione dell'Istituto
Requisiti	Attestazione tramite CV dei requisiti di formazione (vedi Destinatari) Sostenere un colloquio di ammissione
Titolo	Diploma in <i>coaching sportivo - sport, life &amp; business</i>
Durata	440 Ore Lezione (1 OL = 45 min) così suddivise: 150 OL Teoria 80 OL Seminario intensivo 160 OL Pratica sul terreno 50 OL Supervisione
Programma e contenuti	1° anno: settembre 2016 – giugno 2017 - Conoscenza del contesto di intervento - Inquadramento del coaching - Setting, alleanza di lavoro e di campo - Tecniche di osservazione e report - Introduzione a metodo, modello e tecniche di intervento (SFERA 1-5) - Pratica sul terreno - Supervisione - Seminario intensivo 2° anno: settembre 2017 – giugno 2018 - Articolazione del percorso di coaching - Tecniche di coaching e di cambiamento (SFERA 6-10) - La gestione mentale del corpo e delle sue funzioni - Coaching individuale e coaching del gruppo - Pratica sul terreno - Supervisione - Seminario intensivo 3° anno: settembre 2018 – giugno 2019 - Applicazioni e sviluppi del coaching sportivo - Approfondimenti delle tecniche di coaching (SFERA 11-15) - Prospettiva integrativa del coaching - Costruzione di un profilo professionale di coach - Pratica sul terreno - Supervisione - Lavoro di diploma
Luogo	IRG, Via Breganzona 16, 6900 Lugano
Frequenza	In media: 2 lunedì sera al mese (la serata può essere soggetta a cambiamenti in caso di necessità condivise); 1 sabato ogni mese e mezzo
Docenti	Docenti IRG, docenti SPSE, docenti SUISM
Costo	CHF 9000.-
Responsabile	Gian Maria Regazzoni / gianmaria.regazzoni@bluewin.ch
<b>Serata informativa</b>	<b>Una seconda serata informativa si terrà il lunedì 23 maggio 2016 dalle ore 20.00 alle 21.30 presso l'Istituto ricerche di gruppo, via Breganzona 16, a Lugano</b>

**Formulario di iscrizione alla formazione in coaching sportivo (sport, life & business)**

Cognome: ..... Nome: .....

Via: .....

CAP: ..... Città: .....

Data di nascita: .....

Telefono privato: ..... Telefono ufficio: .....

Cellulare: ..... E-mail: .....

Si richiede una quota di iscrizione di CHF 300.- da versare sul conto corrente postale intestato a Fondazione Istituto ricerche di gruppo, 6900 Lugano, 65-49172-8

Data e luogo: ..... Firma: .....

Documenti da allegare:

- . curriculum vitae
- . copia della laurea o del Master dei titoli di studio
- . copia del diploma di allenatore

Per iscrizione: (inviare il formulario di iscrizione a Gian Maria Regazzoni, Istituto ricerche di gruppo, Via Breganzona 16, 6900 Lugano oppure a [gianmaria.regazzoni@bluewin.ch](mailto:gianmaria.regazzoni@bluewin.ch) o [coaching@irgpsy.ch](mailto:coaching@irgpsy.ch))