



### Per informazioni

Rivolgersi alla

Segreteria

dal lunedì al venerdì  
dalle ore 9:30 alle  
ore 15:30

Tel

0574 597662

Fax

0574 529075

e-mail:

[segreteria@csapr.it](mailto:segreteria@csapr.it)

**C.S.A.P.R.**

Viale Vittorio Veneto, 78  
59100 Prato

Tel.: 0574/597662

Fax: 0574/529075

E-mail: [segreteria@csapr.it](mailto:segreteria@csapr.it)

[www.scuolarelazionaleprato.it](http://www.scuolarelazionaleprato.it)

## WORKSHOP

# Il Mental Training: incremento e ottimizzazione della performance sportiva

### **RELATORE:**

**Dott.ssa Daniela Tortorelli**, Psicologa dello sport, Psicoterapeuta, Presidente e Didatta della Scuola di Specializzazione CSAPR di Prato, membro del Direttivo Nazionale AIPS (Associazione Italiana Psicologia dello Sport), membro del Direttivo Nazionale SIPPR (Società Italiana Psicologia e Psicoterapia Relazionale).

### **OBIETTIVO FORMATIVO:**

L'obiettivo del corso è fornire ai partecipanti le conoscenze di base per impostare un programma di ottimizzazione della performance (mental training) in atleti praticanti attività agonistica.

### **PROGRAMMA:**

La giornata di lavoro prevede la trattazione dei seguenti argomenti:

- il colloquio in psicologia dello sport
- procedure base per l'assessment
- progetto di preparazione mentale (mental training)
- strategie di intervento per le abilità mentali di base

Il corso prevede esperienze pratiche.

### **DESTINATARI:**

Il workshop si rivolge a Psicologi, Psicoterapeuti e Medici interessati a conoscere e approfondire le tematiche e le procedure base di mental training e di incremento della prestazione sportiva.

### **MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE:**

Il corso sarà effettuato al raggiungimento di un numero minimo di 8 partecipanti e prevede un numero massimo di 25 iscritti per garantire la partecipazione attiva ai corsisti.

La partecipazione al workshop prevede un costo di:

70,00 euro+IVA per allievi, ex allievi, corsisti e docenti del C.S.A.P.R.

90,00 euro+IVA per esterni

## VENERDÌ 24 GIUGNO 2016

### ORE 9.30 - 18.30

L'attività avrà luogo presso la sede C.S.A.P.R. in Viale Vittorio Veneto 78, Prato.