

## ***“Comunicare e trasmettere = L’arte di farsi ascoltare ed apprezzare”***

Comunicazione Orizzontale/Verticale; Interna/Esterna (maestro/allievo e maestro/collaboratori )

Comunicazione Verbale, Paraverbale (anche l’occhio vuole la sua parte)

Riconoscere e Rispettare l’interlocutore (nel dialogo siamo sempre in due...)

Canali Auditivo, Visivo, Cinestesico (i diversi piani della comunicazione)

Sintonia ed Empatia (parliamo la stessa lingua!)

Emotivare (le emozioni come spinta all’impegno)

## ***“L’approccio mentale all’incontro e all’allenamento. Benvenuti nell’atmosfera!”***

Consapevolezza ed Autostima: so chi sono e cosa so fare; “so fare poco, ma lo faccio in sicurezza”

Emozioni: Il piacere di provare emozioni positive che il mio gioco mi trasmette

Goal setting: Saper definire obiettivi adeguati, concreti e stimolanti

Ansia: Saperla gestire e non temerla

Motivazione ed autostimolazione: Trovare sempre nuove spinte

Self talk: Parliamoci: siamo i primi tifosi di noi stessi!

Arriva il momento!! Sono pronto! Mi ci vedo!