

Metodo Flow e successo personale

Teoria e pratica per ottenere la performance ottimale nello sport e nella vita

Cos'è e come si applica la più famosa tecnica usata dai campioni sportivi - e dalle persone di successo - di tutto il mondo, per conquistare la capacità di rendere al massimo.

**Workshop formativo
Castiglioncello Sabato 20 e
Domenica 21 Luglio 2019**

Cos'è e come funziona il metodo flow: come allineare le competenze, il fare e l'essere. Lo stato di flow come immersione totale in se stessi: identificare i punti di forza e le aree di miglioramento.

L'impatto dello stato di flow sul

A chi è rivolto il workshop:

- **Allenatori e preparatori atletici**
- **Insegnanti e maestri sportivi**
- **Sportivi che desiderino apprendere direttamente le tecniche potenzianti**
- **Insegnanti e assistenti**
- **Studenti alle prese col blocco dello studente o l'ansia da esame**
- **Manager e gestori delle risorse umane**
- **Oratori alle prese con l'ansia da discorso**

Info e prenotazioni:

328 3083753 - 347 5918384

info@corpo-anima.it

Costo: € 250,00

La quota include: seminario, cena del sabato e pranzo della domenica.

È necessaria una caparra confirmatoria di 50,00 euro.



Ospiti d'onore e testimonial:

i campioni di tennis Paolo Canè e Claudio Panatta, la campionessa di judo Giulia Quintavalle ed il tatuatore dei record Alessandro Bonacorsi (Alle Tatto).

successo sportivo, professionale e personale.

Testimonianza diretta di due grandi campioni del tennis: Paolo Canè e Claudio Panatta; testimonianza diretta della pluricampionessa di judo Giulia Quintavalle, testimonianza diretta di Alle Tatto, il tatuatore dei record, tutti intervistati dai

coach Gloria di Capua e Maurizio Lambardi.

Sperimentazione diretta di tecniche di centratura, riduzione dell'ansia, concentrazione, percezione e gestione delle voci limitanti, per indurre lo stato di flow ed ottenere la performance psicofisica ottimale nello sport e nella vita.

Vieni a scoprire come liberarti dell'ansia da prestazione: quell'odioso blocco che non ti fa esprimere al tuo meglio o addirittura ti paralizza proprio quando arriva il momento culminante per cui ti sei tanto faticosamente preparato.

**Dove: Sala Conferenze del Tennis Club di Castiglioncello
Via della Pineta 7, 57016 Castiglioncello (LI)**

Relatori: Gloria di Capua e Maurizio Lambardi



Coach professionisti riconosciuti da AICP e ICF

direttori didattici di

Accademia di Life & Relationship Coaching

I testimonial



Paolo Canè, tennista italiano, medaglia di bronzo ai giochi olimpici di Los Angeles nel 1984, quarti di finale ai giochi olimpici di Seoul nel 1988, 26° nella classifica mondiale dei migliori tennisti nel 1989, vincitore di tre tornei ATP e numerosi tornei minori.



Claudio Panatta, tennista italiano, vincitore di un torneo in singolare del Grand Prix (raggiungendo altre tre finali) e sei in doppio (raggiungendo altrettante finali). Fu componente della squadra italiana di Coppa Davis e 45° nella classifica mondiale dei migliori tennisti nel 1988.



Alessandro Bonacorsi, in arte Alle Tattoo, noto tatuatore, filantropo ed influencer, è detentore di numerosi Guinness World Records, tra cui la sessione di tatuaggio più lunga al mondo su una singola persona (60 ore), il maggior numero di tatuaggi in 12 ore e tatuare se stesso su un jet durante un volo acrobatico. La sua arte ha ottenuto riconoscimenti internazionali ed è noto come tatuatore dei vip. Sui vari social è seguito da oltre 1 milione di persone. È anche autore di libri, tra cui "E se mi tatuassi" edito da Mondadori. La sua nuova impresa? Costruire lo studio di tattoo, un polo artistico e un museo dedicato al tatuaggio più grande al mondo.



Giulia Quintavalle, judoka italiana, medaglia d'oro alle olimpiadi di Pechino nel 2008 e prima donna italiana nella storia dei giochi olimpici a conseguire l'oro nel judo. Tre volte campionessa nazionale assoluta, nel 2010 ha vinto i campionati europei a squadre, classificandosi quinta nelle gare individuali. Numerosi i podi internazionali conquistati.

Programma

Sabato 20 luglio

Ore 16: Accoglienza e accredito dei partecipanti

Ore 16.45: Saluto della direzione del Tennis club di Castiglioncello

Ore 17-19: «*Cos'è e come funziona il metodo flow: come allineare le competenze, il fare e l'essere. Lo stato di flow come immersione totale in se stessi: identificare i punti di forza e le aree di miglioramento. L'impatto dello stato di flow sul successo sportivo, professionale e personale.*»

Relatori: Gloria di Capua e Maurizio Lambardi

Ore 19-21: Cena buffet

Ore 21-22:30: «*L'impatto dello stato di flow nello sport agonistico.*» Testimonianza diretta di due grandi campioni del tennis: **Paolo Canè** e **Claudio Panatta** intervistati dai coach Gloria di Capua e Maurizio Lambardi.

Ore 22:30-23 «*L'impatto dello stato di flow nel successo personale e professionale.*» Testimonianza diretta di **Alle Tattoo**, il tatuatore dei record, intervistato dai coach Gloria di Capua e Maurizio Lambardi.

Ore 23- 23:30 Sperimentazione di tecniche di centratura e riduzione dell'ansia per lo sviluppo dello stato di flow: **meditazione e training autogeno.**

Domenica 21 luglio

Ore 9-11: Sperimentazione di tecniche di concentrazione e percezione per la gestione delle voci limitanti e per lo sviluppo dello stato di flow: **respirazione, meditazione, stato risorsa.**

Ore 11- 11:30: «*L'impatto dello stato di flow nel successo sportivo*» Testimonianza diretta della pluricampionessa di judo **Giulia Quintavalle** intervistata dai coach Gloria di Capua e Maurizio Lambardi.

Ore 11.30 -13:

In campo con i campioni. Paolo Canè e Claudio Panatta disponibili ad una partita a tennis con chi desidera cimentarsi.

In contemporanea: momento individuale con i coach. Gloria di Capua e Maurizio Lambardi disponibili per commenti, domande, suggerimenti e pianificazione di coaching o didattica personale.

Ore 13: Pranzo e chiusura evento.

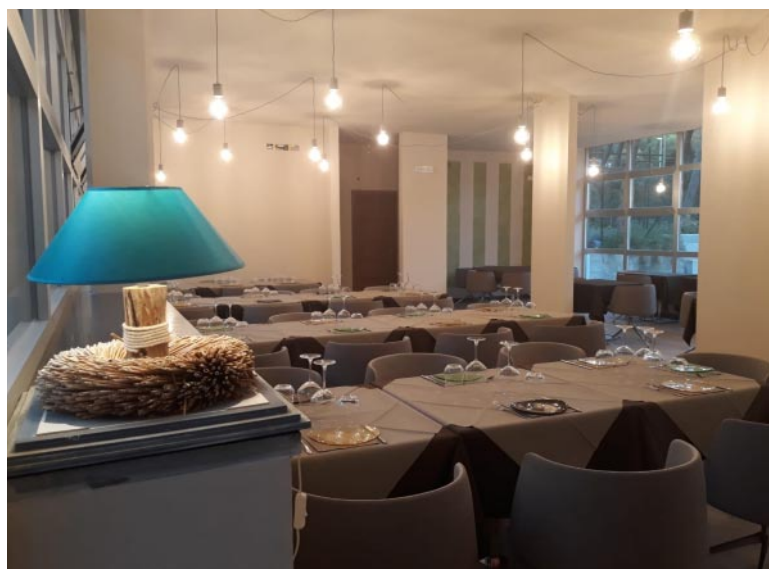


La location: il Tennis Club Castiglioncello

Pineta Marradi, 7 • Castiglioncello di Rosignano marittimo (Livorno)



Nella splendida pineta Marradi, che arriva fino al mare





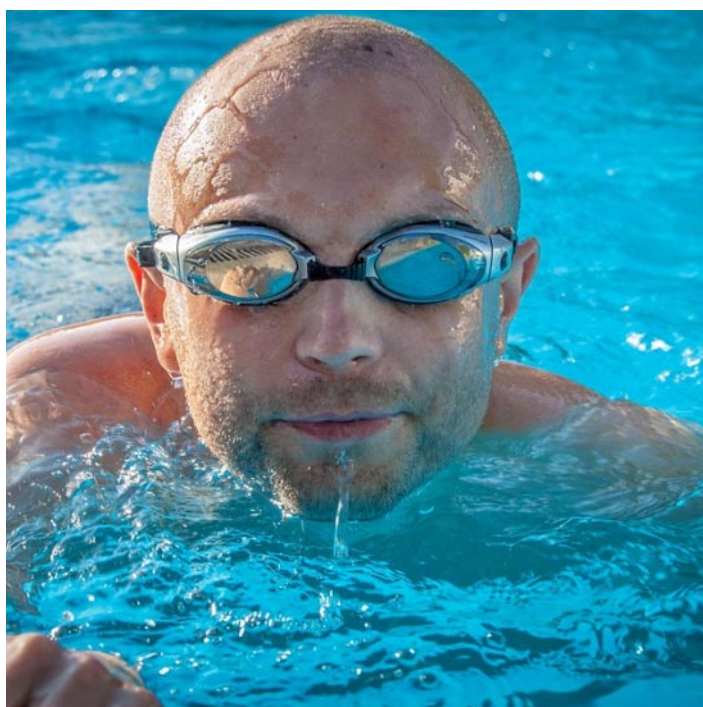
Il metodo **Flow**

Tutti gli atleti conoscono la frustrante differenza tra la resa in allenamento e quella in gara

Proprio quando arriva il momento culminante per cui ti sei tanto faticosamente preparato, subisci una penosa deficienza, anziché esprimerti al tuo meglio. Esiste un metodo specifico chiamato "flow", termine inglese traducibile con "flusso", ed è una tecnica usata nel coaching proprio per conquistare la capacità di rendere al massimo sia in allenamento che in gara.

Perché perdi la capacità di rendere al meglio

Quando provi emozioni negative, come l'ansia e la paura, il tuo sistema endocrino produce cortisolo e ossitocina, che fanno contrarre ed irrigidire il tuo corpo. La tensione muscolare fa chiudere la cassa toracica impedendo ai polmoni di espandersi correttamente. Il respiro diventa superficiale e difficoltoso, spesso interrotto da una serie di apnee. Meno respirazione significa che il sangue viene ossigenato di meno. Il cervello, che è l'organo che in assoluto consuma più ossigeno, è il primo a risentirne, perdendo lucidità, concentrazione e precisione. La muscolatura contratta inibisce la fluidità dei movimenti e la **performance risulta deludente.**



Cos'è e cosa fa il metodo Flow

Si tratta sostanzialmente di imparare a respirare in modo consapevole e mirato, interrompendo il circuito depotenziante.

La corretta ossigenazione viene così immediatamente ripristinata, insieme alla lucidità ed alla concentrazione mentale.

Il corpo abbandona la tensione muscolare, tornando fluido.

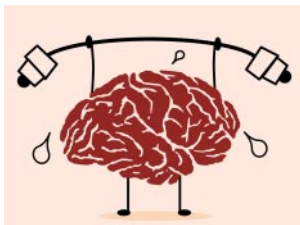
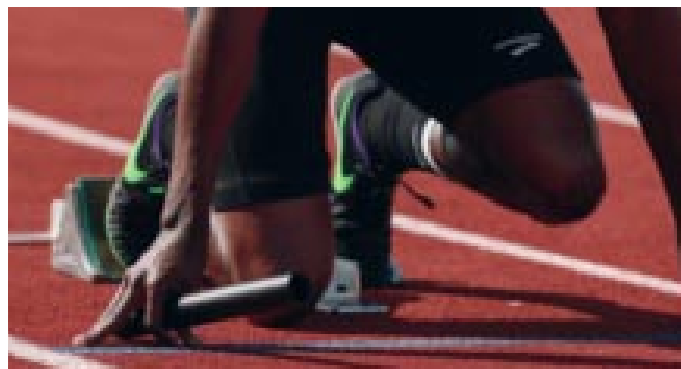
Il cervello, inoltre, interpreta questa respirazione come un "cessato allarme" ordinando la produzione di ormoni utili

e potenzianti, come la serotonina e le endorfine, che, unite all'adrenalina della gara, ti mantengono reattivo, veloce e preciso.

Con un po' di teoria impari anche come gestire le emozioni, in modo da impedire al circuito depotenziante di attivarsi.

Si tratta di semplici tecniche pratiche di riprogrammazione mentale per farti mantenere la mente libera e l'energia focalizzata sulla performance.

Trucchi mentali per fare in modo che ogni tua

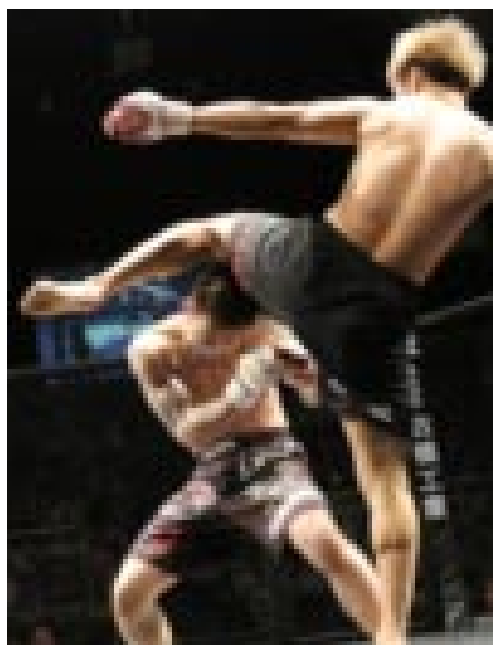


energia sia risparmiata ed usata solo per raggiungere l'obiettivo.

Un esempio elementare? Trasformare i pensieri basati sul divieto in pensieri basati sull'affermazione, perché la mente non codifica il "non".

Non ci credi?

Se ti invito ad immaginare le tue gambe ma a non pensare assolutamente ai piedi... ti accorgi di aver pensato, almeno per un attimo, proprio ai piedi, e poi di averli escluso dalla mente, ma ogni tanto ci sei ritornato, tanto per essere sicuro di non sbagliare. Se, invece, ti invito ad immaginare le anche, le cosce, le ginocchia, i polpacci e le caviglie, il tuo cervello non si distoglie da queste direttive e, quindi, non si sofferma sui piedi.



Il coaching stesso, inteso in senso moderno, è nato proprio in ambito sportivo e nello specifico dal tennis. *"The Inner Game of Tennis"* di Tim Gallwey è stato il primo libro sportivo a non parlare di sport ma di *"gioco interiore"*, cioè dell'importanza e di come superare gli ostacoli che ogni tennista incontra nella sua mente.

«L'avversario nella nostra mente è molto più forte di quello dall'altra parte della rete» diceva Gallwey, che poi applicò il metodo e gli strumenti del suo "inner game" anche ad altri sport e alle aziende.

Questa considerazione non riguarda, infatti, solo gli sport particolarmente mentali, come il nuoto ed il tennis, perché in realtà l'effettiva differenza tra i migliori del mondo e gli altri professionisti, in ogni ambito sportivo, non è tecnica e neanche tattica o di forma fisica: è mentale.

Ed ecco il motivo per cui lavorano fortemente proprio su questo aspetto.

Dove si tengono i corsi:

Tennis Club
di Castiglioncello
Via della Pineta 7, 57016
Castiglioncello (LI)

Sala Conferenze



Accademia di Life & Relationship Coaching

Direzione didattica
Maurizio Lambardi
Gloria di Capua

Coach professionisti riconosciuti da AICP e ICF