

LiUM : Programmi di Sviluppo Personale e Professionale

Miglioramento della Performance Sportiva.

Il Ruolo della Mente: Un Lavoro di squadra fra Conscio/Inconscio.

Le tecniche di rilassamento e di visualizzazione sono state usate ormai da tempo da sportivi professionisti e dilettanti. La popolarizzazione di queste tecniche ha portato all'attenzione degli atleti il ruolo della mente nella performance.

Il sistema cervello/mente è complesso e sia la mente conscia che inconscia hanno ruoli importanti nelle funzioni coinvolte per la migliore possibile performance - in breve, per ottenere soluzioni vincenti, la mente conscia e quella inconscia devono lavorare assieme come un team. Molti atleti competitivi hanno sperimentato la frustrazione di essere quasi-perfetti un giorno e terribili il seguente. La pratica fisica da sola non è sufficiente - la pratica mentale è altrettanto richiesta per ottenere la performance ottimale.

Convinzioni:

Rilassamento, immaginazione e visualizzazione sono tecniche importanti per allenare la mente, ma l'accesso alla mente nascosta è il metodo più significativo per migliorare la performance.

La ricerca dimostra miglioramenti drammatici quando la mente è focalizzata e sperimenta nuove capacità e abilità mentre è in trance. I più comuni blocchi alla vittoria hanno a che fare con il merito e la convinzione che tu meriti di avere successo e di vincere, perciò, le tue convinzioni principali devono essere in accordo con i tuoi obiettivi. L'ipnoterapia può portare alla luce e superare convinzioni limitanti e programmazioni negative.

Sport e Ipnosi: Ipnoterapia e Visualizzazione.

L'ipnoterapia consente alla gente di usare al meglio ogni metodo per attualizzare il potenziale naturale latente in tutti noi. Puoi superare qualsiasi problema ti impedisca di realizzare il tuo massimo e di migliorare la tua performance. L'auto-ipnosi è un metodo ideale perchè è rilassamento puro al suo pieno potenziale, e fa sì che il processo di visualizzazione abbia più impatto raggiungendo livelli più profondi della mente di quanto sarebbe altrimenti possibile usando altre tecniche di rilassamento.

Attualizza il tuo Potenziale.

Le tecniche di ipnoterapia apprese nel programma di Potenziamento della Performance Sportiva ti permetteranno di controllare la tua risposta fisica, mentale ed emozionale.

- Imparerai a incanalare le tue risorse efficacemente per mantenere il tuo livello di energia e anche riprenderti prima dalla fatica nonchè prevenire e alleggerire lo stress muscolare.
- Ti sarà insegnato come sviluppare il tipo di immagini che porteranno la tua mente e corpo in armonia e ad avere il controllo totale della tua performance; e ottenere uno stato ideale in cui essere efficienti.
- Troverai anche che i vantaggi del training non sono solo ristretti allo sport e ti aiuteranno ad attualizzare il tuo potenziale in altri aspetti della tua vita

indicazioni bibliografiche: nessuna

calendario del corso: due sessioni della durata di 3 ore, calendario da definire

costo previsto: 1200 sfr per allievo

luogo del corso: LiUM o presso il centro o club/centro sportivo del cliente.

condizione di ammissione: desiderio di vincere. E' possibile anche per interi team partecipare e beneficiare di questo training.

numero minimo e massimo di partecipanti: singoli o squadre intere.

a chi è specificamente rivolto il corso: sportivi che necessitano di grandi risorse sul piano della concentrazione, dell'autocontrollo e delle performances fisica e mentale.

termine di iscrizione: non previsto