

la SCUOLA **e**

11 marzo 2021





Il mental coaching a supporto dell'insegnamento nella gestione delle emozioni

Giulia Momoli

la
SCUOLA  Chi sono



SITUAZIONE ATTUALE

Questi alcuni dei dati emersi dall'indagine **“I giovani ai tempi del Coronavirus”**, condotta da IPSOS per Save the Children – l'Organizzazione che da oltre 100 anni lotta per difendere i bambini a rischio e garantire loro un futuro - su un campione di **adolescenti tra i 14 e i 18 anni**, che sono stati intervistati per comprendere le loro opinioni, stati d'animo e aspettative.

SITUAZIONE ATTUALE

Più di uno studente su tre (35%) si sente **più impreparato** di quando andava a scuola in presenza e il 35% quest'anno deve recuperare più materie dell'anno scorso.

Quasi quattro studenti su dieci dichiarano di avere avuto ripercussioni negative sulla **capacità di studiare** (37%).

Gli adolescenti dicono di sentirsi **stanchi** (31%), **incerti** (17%), **preoccupati** (17%), **irritabili** (16%), **ansiosi** (15%), **disorientati** (14%), **nervosi** (14%), **apatici** (13%), **scoraggiati** (13%), in un caleidoscopio di sensazioni negative di cui parlano prevalentemente con la famiglia (59%) e gli amici (38%), ma che per più di 1 su 5 rimangono un pesante fardello da tenersi dentro, senza dividerlo con nessuno (22%).

Stato attuale: **INCERTEZZA**

Come gestirla? CON LA **FLESSIBILITÀ**

Aiutiamo i ragazzi ad essere pronti a
quello che arriva e a stare con quello che
c'è.

Aiutiamoli ad essere curiosi e ben
disposti.

ANTI FRAGILITÀ



DA DOVE INIZIARE PER ESSERE ANTIFRAGILI?

1. Cambiare il nome agli ostacoli, a certi blocchi, ossia togliere i pregiudizi che abbiamo rispetto a certe situazioni.
2. Gestire il nostro atteggiamento emotivo nei confronti di un fatto: non possiamo sapere immediatamente se quel fatto sarà positivo o negativo, sarà solo il tempo a dirci come lo avremo utilizzato.
3. Ricordarci che, forse, il rischio più grande che possiamo correre è quello di non rischiare.



La fisiologia

LA FISIOLOGIA

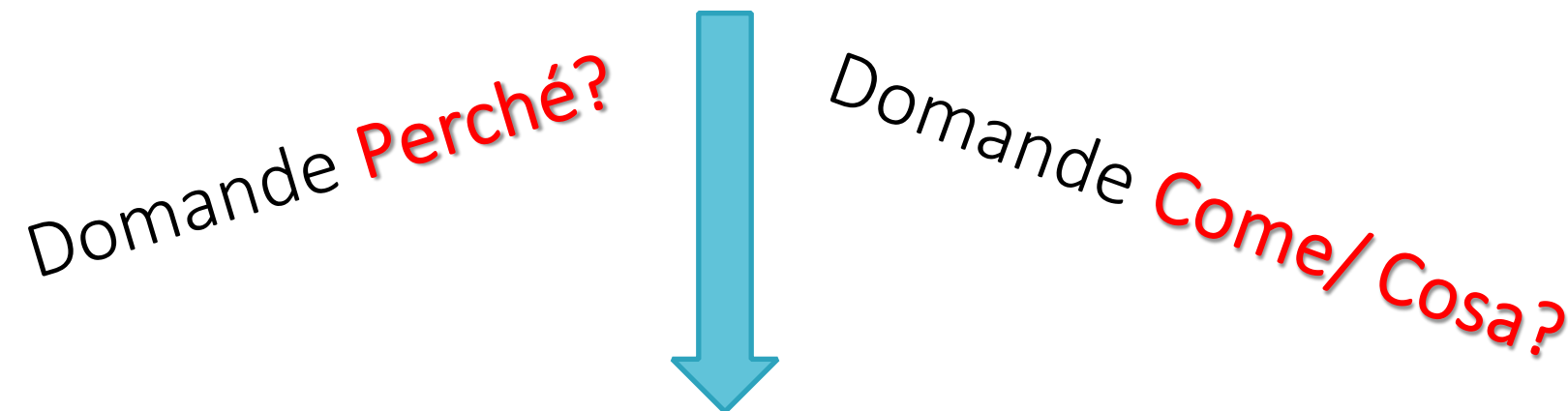
- Postura
- Espressione del volto
- Gestì e movimenti
- Respiro
- Voce



la
SCUOLA Il focus mentale

FOCUS

Le domande efficaci



**DOVE METTO I MIEI PENSIERI,
QUELLA DIVENTA LA MIA
REALTÀ**



La gestione delle difficoltà

ERRORE -> ANSIA

La paura di commettere un errore blocca la catena motoria e disattiva le aree del cervello della neocorteccia.

L'emozione impedisce all'atleta di connettersi alle memorie di ciò che ha allenato e che sa fare.



COSA FARE DOPO UN ERRORE O DURANTE UN MOMENTO DIFFICILE?

- Respira rotondo
- Ripeti «Stai qui»
- Utilizza il tuo corpo
- Focalizzati su tecnica/ tattica
- Orienta la mente su cosa vuoi e non su cosa non vuoi
- Concentrati su una cosa alla volta





Grazie

www.giuliamomoli.com

giulia.momoli@gmail.com



Giulia Momoli – Mental Coach

