

PROGETTO META

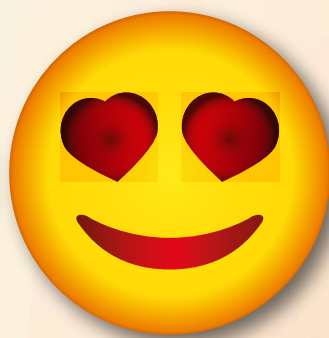
MOTIVAZIONI

EMOZIONI

TEMPO

ASSERTIVITÀ

Laboratorio di Educazione Razionale Emotiva



**training di 6 incontri
rivolti all'under 14,
con attività pratiche finalizzate
a fornire agli atleti
strumenti per gestire
e ottimizzare le proprie
abilità emotive, motivazionali
e comunicative:**

- individuare i propri obiettivi
- gestire efficacemente le proprie emozioni
- mantenere un alto livello di auto-motivazione
- comunicare con gli altri e con se stessi
- migliorare la capacità di organizzare il proprio tempo
- tecniche di rilassamento e concentrazione;

**allenare queste abilità
è utile per la crescita
dell'atleta e per raggiungere
il successo nello sport
e in tutte le aree di vita!**

**gli incontri
si terranno
in Club House
di MARTEDÌ**

**dalle ore 17.15
alle ore 18.15.**

**calendario
incontri**

martedì 20 novembre '18
martedì 27 novembre '18
martedì 4 dicembre '18
martedì 11 dicembre '18
martedì 18 dicembre '18
martedì 8 gennaio '19

A conclusione del corso ci sarà
un incontro con i genitori dove
saranno illustrati gli obiettivi
raggiunti con i ragazzi e spiegato
come fare a rafforzarli in famiglia.
La data sarà comunicata.

Quota di partecipazione € 40
Il corso si attiva al
raggiungimento di 10 iscritti.

**Conduttrice del progetto
Dott.ssa Annabella Lubes
Psicologa**



Associazione Sportiva Dilettantistica

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

inviare via mail a info@fides-assistenza.org
il MODULO DI ISCRIZIONE e la RICEVUTA BONIFICO

Il MODULO è disponibile sul sito www.fides-assistenza.org

Il BONIFICO va intestato a: Fides-Società Cooperativa Sociale
IBAN: IT60 2070 7461 5510 0000 0102 941
CAUSALE: Progetto Meta, nome e cognome del ragazzo.



per ulteriori informazioni
Simonetta Bovo
348 5446157
cooperativa Fides