

# Seminario Psico&Sport TAKE YOUR MARK



Le misure di restrizione adottate dal Governo per il contenimento del COVID-19 hanno modificato le nostre modalità lavorative e anche quelle dell'ambito della formazione. Per far fronte alle esigenze del sistema sportivo, recependo anche le indicazioni della SdS, la SRdS Lombardia organizza momenti formativi e di aggiornamento in modalità on line.

Psico&Sport nasce da un'idea della Scuola Regionale dello Sport del CONI Lombardia, progettata ed elaborata all'interno del gruppo di lavoro formato da psicologi di lunga esperienza provenienti da differenti ambiti, esperti delle discipline e della psicologia applicata al mondo sportivo, con un comune denominatore: la passione per lo sport. Quindi, sport da una parte e psicologia dall'altra, attività fisico-atletica e forza della mente.

Da qui è partita la sfida di unire le due branche in incontri dedicati alle scienze umane applicate allo sport, per affrontare alcuni tra i più interessanti argomenti che caratterizzano la vita delle società sportive e degli atleti: la motivazione, il rapporto con la famiglia, l'etica, l'allenamento mentale e il fair play e tutto quello che riguarda l'attività di chi pratica sport.



## DESTINATARI

Dirigenti sportivi, tecnici, atleti e collaboratori delle ASD e SSD della Lombardia.

La partecipazione è gratuita



## ISCRIZIONI

Iscrizioni entro il 7 giugno o fino a esaurimento posti, registrandosi sul sito: [lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html](http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html) ed effettuando l'iscrizione al seminario.



## SEDE E CONTATTI

Per partecipare al seminario è necessario cliccare sul link "Partecipa alla riunione di Microsoft Teams" che verrà inviato nella mail di conferma.

## ARGOMENTO

Per qualcuno di noi questi mesi di tempo "sospeso" potrebbero aver portato con sé problemi, che magari covavano sotto la cenere... ansia, mancanza di motivazione, stress. Ora ci affacciamo di nuovo alla realtà: parleremo allora di ripartenza, adattamento, cambiamento per saper guardare lontano, verso uno scenario al di là del problema, portando lo sguardo oltre il qui e ora.

**#ciaspettanograndisfide #ripartenza #cambiamento #adattamento**

**RELATORE: Dott.ssa Adriana Lombardi** - Psicologo dello sport, giornalista pubblicista, socio fondatore di Csportmarketing. Dal 1984 collabora con la Scuola Regionale dello Sport Lombardia e con alcune Federazioni sportive in qualità di docente e formatore.