

Consapevolezza e leadership nello Sport. Atleti e allenatori in sinergia

Mercoledì 24 settembre 2025

Online su Microsoft Teams

AREA TECNICO SPORTIVA

PROGRAMMA

9.30 – 9.40	Apertura del Seminario e Saluti istituzionali Accoglienza e introduzione • Presentazione degli obiettivi della giornata. • Condivisione del modello $P = p - i$. Che cosa sono le interferenze?	Rossana Ciuffetti Donatella Minelli
9.40 – 11.15	• Riflessione guidata: interferenze esterne (stile di vita, gestione del tempo, relazioni, alimentazione, sonno) ed interne (credenze, mindset, emozioni, self-talk). • Mappa delle interferenze personali: esercizio individuale. Strumenti per aumentare la consapevolezza Introduzione alla scrittura del diario di gara e all'auto-osservazione. Esercizio pratico: come scrivere un diario per identificare e tracciare le interferenze. Condivisione in piccoli gruppi: quali pattern emergono? Attività pratica – Dal riconoscimento all'azione Come trasformare la consapevolezza in strategie concrete.	Josefa Idem
11.30 – 13.15	Role-play: simulazione di un momento critico (ad esempio: gestione dello stress prima della gara). Debrief: punti di forza e possibili miglioramenti. Sintesi e piano d'azione personale • Stesura di un micro piano d'azione personale per ridurre le interferenze più rilevanti. • Condivisione a coppie: creare un "buddy system" per sostenersi a vicenda.	Josefa Idem
13.15 – 14.15	Pausa Pranzo	

14.15 - 16.15	Riconoscere le interferenze anche nel ruolo di allenatore • Riflessione: come le stesse interferenze (tempo, mindset, convinzioni, emozioni) si ripresentano anche nel ruolo dell'allenatore? • Esercizio individuale: "Le mie interferenze come allenatore". Leadership e consapevolezza relazionale • Discussione: come un allenatore può essere un facilitatore dell'autonomia e della crescita dell'atleta? • Case study: esempi di comunicazione efficace e inefficace. Strumenti condivisi per la gestione delle interferenze	Josefa Idem
16.15- 17.30	• Il feedback come strumento di crescita: esercizio a coppie (feedback reciproco su un tema reale o simulato). • Programmazione e pianificazione condivisa: esempi pratici e modelli di co-costruzione di un piano d'azione. Attività pratica - Costruire un ambiente di crescita condiviso (45 minuti) • Lavoro in gruppi misti (atleti e allenatori): ideare una strategia di gestione delle interferenze da mettere in campo nella quotidianità sportiva. • Condivisione in plenaria: idee chiave e potenziali azioni concrete. Chiusura e piano d'azione condiviso (30 minuti) • Sintesi dei principali strumenti emersi. • Ogni partecipante (atleta o allenatore) definisce un passo concreto da realizzare a breve termine per sostenere la propria performance e quella del gruppo. • Riflessione collettiva e ringraziamenti.	Josefa Idem

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti

Direttore Sport Impact - Sport e Salute SpA

Donatella Minelli

Responsabile Scuola dello Sport, Direzione Sport Impact - Sport e Salute SpA

Josefa Idem

Pluricampionessa mondiale e olimpica di canoa, specialità K1, con otto partecipazioni ai Giochi olimpici. Psicologa del Lavoro e delle organizzazioni, con una formazione in Coaching sistemico, lavora come formatore e *consultant* nelle aziende. È stata Ministro per le pari opportunità, lo sport e le politiche giovanili
