



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

MIUR

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "ANTONIO MEUCCI"

Sede "Antonio Meucci" Via Marina Vecchia, 230 54100 MASSA (MS)

Tel. 0585 252708 - fax 0585 251012

Sede "Giuseppe Toniolo" Via XXVII Aprile, 8/10 54100 MASSA (MS)

Tel. 0585 41284 – fax 0585 489126

Uffici Amministrativi – Via Marina Vecchia, 230 54100 MASSA (MS)

C.F. 80002760454 – Codice Univoco UFFET5 www.meuccimassa.gov.it

msis01800l@pec.istruzione.it – msis01800l@istruzione.it



CORSO DI FORMAZIONE "MENTAL COACHING"

STRATEGIE E TECNICHE PER MIGLIORARE NELLO SPORT E NELLA VITA

La Scuola Secondaria di Secondo Grado I.I.S. "Meucci" di Massa (MS), in collaborazione con l'Ufficio IX della Direzione Regionale per la Toscana, Ufficio Educazione Fisica, in collaborazione con il Panathlon Carrara Massa, organizza il corso di formazione "*MENTAL COACHING*": *STRATEGIE E TECNICHE PER MIGLIORARE NELLO SPORT E NELLA VITA*, per Dirigenti, Docenti di ogni ordine e grado e Tecnici Federali. L'iniziativa si colloca nel piano di formazione prevista dalla L.107/2015, art.1, comma 124.

Il **Mental Coaching** è un metodo di "**allenamento mentale**" indirizzato al miglioramento e all'ottimizzazione delle prestazioni psichiche e fisiche. Apre la mente, fa vedere le cose da una prospettiva diversa, aiuta a definire meglio i propri obiettivi e soprattutto a trovare gli strumenti e le risorse per raggiungerli.

Il corso ha la finalità di trasmettere ai partecipanti tecniche, strumenti e metodi, per lo **sviluppo delle potenzialità individuali**, al fine di sperimentare benessere emotivo, superare le difficoltà che si incontrano nel percorso di vita, risolvere i conflitti interiori ed aiutare la persona ad essere più efficace, soddisfatta ed appagata.

Il percorso formativo proposto consente di apprendere ed imparare ad usare le **tecniche di allenamento mentale** per migliorare i rapporti tra alunni, Dirigenti, Insegnanti e famiglie attraverso lezioni frontali, con l'utilizzo di metodologie innovative e strumenti appropriati.

Il corso prevede cinque sessioni pomeridiane di quattro ore ciascuno più lavoro sulla piattaforma "Sofia" che tratteranno i seguenti temi:

- Allenamento mentale, dialogo interno e pensiero positivo.
- Alimentazione equilibrata per il benessere, la salute ed il raggiungimento delle massime performance psicofisiche.
- L'importanza della cultura di squadra per raggiungere l'eccellenza.
- Obiettivi agonistici SMART-P, strategie in allenamento e autovalutazione.
- Ancoraggi potenti, bolla di energia, paure e tensioni in gara, sconfitte e fallimento.



	<p style="text-align: center;">ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE “ANTONIO MEUCCI” Sede “Antonio Meucci” Via Marina Vecchia, 230 54100 MASSA (MS) Tel. 0585 252708 - fax 0585 251012 Sede “Giuseppe Toniolo” Via XXVII Aprile, 8/10 54100 MASSA (MS) Tel. 0585 41284 – fax 0585 489126 Uffici Amministrativi – Via Marina Vecchia, 230 54100 MASSA (MS) C.F. 80002760454 – Codice Univoco UFFET5 www.meuccimassa.gov.it msis01800l@pec.istruzione.it – msis01800l@istruzione.it</p>	
--	--	--

I docenti del corso saranno:

Aronne Romano

Medico nutrizionista. Ha introdotto la dieta Zona in Italia, autore di vari testi editi dalla Rizzoli Editore. Ha messo a punto la “PaleoZona” dopo anni di studi sulla corretta alimentazione.

Massimo Binelli

Autore del libro “**Atleta Vincente. Strategie e tecniche per diventare campioni nello sport e nella vita**” edito da Hoepli,

Tenente Liberata D’Aniello

PAN (Pattuglia Acrobatica Nazionale Frece Tricolori)

Il costo del corso tecnico è di euro 75,00 (settantacinque,00), deducibili dalla “Carta del Docente”, generando un voucher come “Formazione e aggiornamento-Percorsi Formativi Istituzioni Scolastiche”. In alternativa con un versamento sul C.C. dell’I.I.S. “Meucci” iban: IT80E0760103200001035979044. L’iscrizione comprende:

1. il rilascio dell’attestato di partecipazione
2. il ricevimento del testo “**La Paleozona**”, di Aronne Romano edito da BUR Biblioteca Univ. Rizzoli
3. il ricevimento del testo “**Atleta Vincente. Strategie e tecniche per diventare campioni nello sport e nella vita**”, di Massimo Binelli edito da Hoepli.
4. Accesso alla “**Piattaforma Sofia**”.

I testi contengono esercizi, schede di lavoro ed approfondimenti sugli argomenti oggetto della formazione.

Le adesioni al corso avverranno attraverso la compilazione del modulo allegato e dovranno pervenire **entro il 28 Novembre 2017** agli indirizzi Mail:

usp.ms@istruzione.it; giovanna.balloni1@istruzione.it.

Il referente del procedimento è il prof. Vincenzo Genovese, Referente di Educazione Fisica U.S.P. di Massa Carrara, i cui contatti sono E-mail: massacarrara.efs1@gmail.com; tel. 0585.46691.

La formalizzazione alla partecipazione al corso avverrà previa comunicazione da parte dell’Ufficio organizzatore e si perfezionerà con il pagamento della quota prevista.

Il Corso è previsto per un numero di 25/50 persone. Sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di 25 iscritti.



	<p align="center">ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE “ANTONIO MEUCCI” Sede “Antonio Meucci” Via Marina Vecchia, 230 54100 MASSA (MS) Tel. 0585 252708 - fax 0585 251012 Sede “Giuseppe Toniolo” Via XXVII Aprile, 8/10 54100 MASSA (MS) Tel. 0585 41284 – fax 0585 489126 Uffici Amministrativi – Via Marina Vecchia, 230 54100 MASSA (MS) C.F. 80002760454 – Codice Univoco UFFET5 www.meuccimassa.gov.it msis01800l@pec.istruzione.it – msis01800l@istruzione.it</p>	
--	---	--

Sono ammessi al corso le prime 50 iscrizioni ricevute.
Qualora le iscrizioni superassero le unità descritte verrà presa in considerazione l’istituzione di un nuovo corso.

Durata e organizzazione attività formative

Il Corso inizierà l’11 di dicembre 2017 alle ore 15,00 c/o l’I.I.S. “Meucci” di Massa e si concluderà nel mese di aprile/maggio 2018. L’attività formativa è pari a 24 ore di impegno complessivo distribuito su cinque incontri frontali di 4 ore (un incontro al mese) più 4 ore di lezione online.

Il corso si terrà a Massa (MS) con la possibilità, come enunciato precedentemente e, nel caso di numerose adesioni, l’attivazione di un nuovo corso sulla sede di Lucca (LU). ***Le sedi dove si svolgeranno gli incontri saranno decise e preventivamente comunicati ai docenti ammessi sulla base delle adesioni ricevute.***

Il Calendario degli incontri e le comunicazioni relative ad eventuali variazioni verranno inviate tramite Email agli ammessi.

Massa li 11 Novembre 2017

Il Dirigente Scolastico
 Prof.ssa Sonia Casaburo
 (Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell’art. 3 comma 2 del D.Lvo n. 39/1993)



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV



ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "ANTONIO MEUCCI"
Sede "Antonio Meucci" Via Marina Vecchia, 230 54100 MASSA (MS)
Tel. 0585 252708 - fax 0585 251012
Sede "Giuseppe Toniolo" Via XXVII Aprile, 8/10 54100 MASSA (MS)
Tel. 0585 41284 – fax 0585 489126
Uffici Amministrativi – Via Marina Vecchia, 230 54100 MASSA (MS)
C.F. 80002760454 – Codice Univoco UFFET5 www.meuccimassa.gov.it
msis01800l@pec.istruzione.it – msis01800l@istruzione.it



MODULO ISCRIZIONE "MENTAL COACHING"

STRATEGIE E TECNICHE PER MIGLIORARE NELLO SPORT E NELLA VITA

Il sottoscritto _____ nato a _____ Il _____,
residente in via _____ Comune di _____
CAP _____ C.F. _____ n. tel. _____
e-mail _____

In servizio presso Istituzione Scolastica _____

Società Sportiva _____

CHIEDE

di partecipare al corso

"MENTAL COACHING" STRATEGIE E TECNICHE PER MIGLIORARE NELLO SPORT E NELLA VITA

Allega al presente Modulo di Iscrizione:

- Copia del documento di identità in corso di validità
- Copia della ricevuta di pagamento dell'iscrizione (da inviare previa accettazione al Corso)

Il presente Modulo, debitamente compilato in ogni sua parte, deve essere inviato ad uno degli indirizzi di posta elettronica di seguito in elenco:

- usp.ms@istruzione.it
- giovanna.balloni1@istruzione.it

- Ai sensi del D.LGS 196/93, autorizza al trattamento dei propri dati personali per l'adempimenti necessari relativi al corso

Luogo e data

Firma