

Joy Trainer

Allenati a essere felice

JOY TRAINING: Allena le emozioni!

Condotto da Angelo Cattaneo, Joy Trainer®

Ti sei mai chiesto:

- ✓ ***Da dove vengono e cosa sono le emozioni?***
- ✓ ***Come puoi imparare a riconoscerle e a comunicarle?***
- ✓ ***Come mai a volte vieni colto da timidezza, paura, agitazione?***
- ✓ ***Cosa puoi fare per affrontare le situazioni nuove con più tranquillità e fiducia?***

A volte capita di aver studiato moltissimo o di essersi allenati seriamente e poi, al momento della verifica o della partita, l'insicurezza annienta tutto l'impegno. Perché? Gioia, paura, rabbia, gratitudine, tristezza...tutte queste emozioni trovano posto nella nostra vita e sul campo da gioco. Per fare la differenza occorre conoscerle e imparare cosa accade dentro di noi quando si manifestano, in pratica come comportarci.

Insieme impareremo a:

- ✓ ***Riconoscere e accogliere le emozioni***
- ✓ ***Calmare la mente per essere più concentrati***
- ✓ ***Allentare le tensioni e lasciare andare le preoccupazioni***
- ✓ ***Vivere il momento presente***
- ✓ ***Muovere il corpo per attivare le emozioni positive***
- ✓ ***Ridere, ridere, ridere!***

Troveremo modi nuovi per ottenere i risultati, sia nello sport che in altri ambiti della vita, con gioia. Tutti i nostri movimenti, sul campo da gioco e fuori, sono influenzati dalle nostre emozioni. Per questo il gioco può essere un grandissimo alleato, attraverso il nostro corpo apprendiamo nuovi schemi per procedere con leggerezza!

Joy Trainer

Allenati a essere felice

In questi incontri esploreremo:

- 1- La fiducia: se ti fidi di ciò che senti potrai andare ovunque. Per fidarti degli altri occorre imparare a fidarti di te.
- 2- La rabbia: è giunto il momento di smettere di combattere. Quello che combatti necessita di essere visto e ascoltato. In questo modo avrai più energia a disposizione.
- 3- Il momento presente: per essere efficace occorre imparare a stare nel qui e ora. Puoi farlo stando in contatto con il tuo corpo e con tutto ciò che ti comunica.
- 4- La paura: essere sé stessi a volte fa paura, paura di non essere accettati, di essere derisi, di sentirsi diversi. Solo scoprendo la propria unicità ci diamo il permesso di portare i nostri talenti nel mondo.
- 5- La comunicazione: ti comunico chi sono, quello che sento e i miei bisogni. Apprendere a comunicare efficacemente scioglie i conflitti e apre le porte della vita.
- 6- Il sogno: avere una visione è avere una direzione. Coltivare una passione, i propri talenti, avere uno scopo sono di per sé una fonte di nutrimento per l'essere umano.
- 7- La determinazione: imparare a fallire, imparare a cadere, imparare a rialzarsi. Sono gli ingredienti fondamentali del successo.
- 8- La gioia: se sono felice tutto cambia, più velocemente e in meglio. Allenare la gratitudine, il buonumore, la risata, la condivisione ci mette in contatto con la bellezza della vita e con la nostra bellezza interiore.