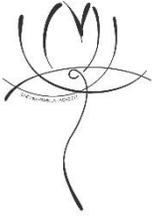


CONTAGGIO EMOTIVO: l'allenatore

- Riconosce e gestisce le proprie ed altrui emozioni, in base all'obiettivo ed alla persona con la quale si interfaccia
 - Accetta le emozioni degli altri, senza giudicarle
- Comunicare l'emozione utile alla squadra, anche se è diversa da quella che sta provando

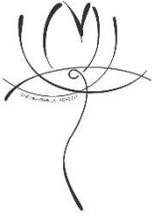
RENDERE L'EMOZIONE UTILE E PROPOSITIVA



CONTAGGIO EMOTIVO: gli atleti

- Conoscere le proprie ed altrui emozioni
- Accettare le emozioni altrui, senza giudicarle
 - Restare concentrati sull'obiettivo

ESSERE UN BUON PARTNER PER SE' (dialogo interno), PER
L'ALLENATORE (aiutarlo a dare il meglio), PER LA SQUADRA (incoraggiarsi)

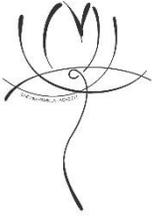


CONTAGIO EMOTIVO:

contesto esterno



- Giocare in trasferta con un pubblico ostile
- Genitore che commenta la partita dagli spalti
- Avversario che invia provocazioni (verbalì e non)



CONTAGGIO EMOTIVO: una scelta consapevole

Ognuno è responsabile dell'emozione che prova e di come si comporta (non tutto è controllabile)!

Sei TU a decidere se essere PORTATORE DI EMOZIONI PIACEVOLI, utili al raggiungimento di obiettivi e successi