



COME RELAZIONARMI IN MODO EFFICACE AL MIO ATLETA

Webinar per allenatori, preparatori e dirigenti
Giulia Momoli Mental Coach

COMUNICAZIONE EFFICACE

Essere efficaci nella nostra comunicazione è un'abilità fondamentale per **ottenere risultati** in qualsiasi area della nostra vita

LAVORO
RELAZIONI
SPORT

Esistono 2 tipi di comunicazione

1. Con noi stessi
2. Con gli altri

PRESUPPOSTO DELLA COMUNICAZIONE

IL RISULTATO DELLA COMUNICAZIONE È
DATO DALLA
RISPOSTA CHE OTTIENI

*Ciò che conta non è la (buona) intenzione di chi
comunica, ma ciò che l'altro percepisce*

Il buon comunicatore si assume la **RESPONSABILITÀ**
della propria comunicazione.
Se il risultato non lo soddisfa cambia la propria modalità
fino a che il risultato non combacia con la sua
intenzione.

COMUNICAZIONE - EMOZIONI - AZIONI

Le parole modificano la biochimica del nostro organismo – le parole hanno un effetto – non si può non comunicare

ADRENALINA, CORTISOLO: influenzano memoria, pianificazione, qualità della comunicazione

TESTOSTERONE: ormone della dominanza, della sicurezza

SEROTONINA, OSSITOCINA, DOPAMINA: con gli ormoni buoni in circolo prendiamo migliori decisioni e siamo più efficaci

«Quando cambia come pensi, cambia come ti senti e di conseguenza cambia ciò che puoi fare»

I 3 CERVELLI

CERVELLO RETTILE - parte istintiva: mi devo difendere (minaccia) o mi posso fidare?



NEUROTRASMETTITORE Serotonina: sicurezza



Fiducia

Evita le rassicurazioni: «Vai tranquillo, vedrai che passa...»

Allineati all'atleta: «Sì, e in effetti... certo, comprendo bene, ...capisco quello che provi, ci sono,... sono qui anche io...»

Utilizza umorismo, chiama l'atleta per nome, parti dal perchè

I 3 CERVELLI

CERVELLO LIMBICO - parte emotiva: cosa c'è di buono/utile per me in questo?



NEUROTRASMETTITORE Ossitocina: contatto, amore, vicinanza



Empatia

Usa più volte la seconda persona al singolare, ovvero il TU più dell'IO per alzare il livello di empatia.

Crea cornici di utilità: «te lo spiego perché,... ti serve perché,... ti dico questa cosa perché può esserti utile... per te questo esercizio... lo faccio perché ti può dare un vantaggio»

Racconta **storie**, usa **metafore**

I 3 CERVELLI

NEOCORTECCIA - parte più recente, razionale: è ragionevole ciò che dici?
ama i dati, i numeri, le spiegazioni



NEUROTRASMETTITORE Dopamina: piacere, ricompensa



Competenza

Fai **domande**, parla di **tecnica**, usa parole buone «bene cura, miglioramento, eccellenza, buono, respiro, tranquillo, centrato, calma...», **tempi verbali al presente**

LE PAROLE CHE FANNO LA DIFFERENZA

EVOCARE UN FRAME LO RINFORZA (G.Lakoff)

«Il momento è pericoloso», «Abbiamo un problema», «Siamo in crisi»,
«Evitiamo di commettere questi errori», «Vi vedo nervose», «Cattiva
decisione» → CORTISOLO

DICO LA VERITA' RIDEFINENDO I TERMINI

Problema-> Situazione impegnativa

Crisi-> Sfida

Disastro -> Confusione

NEGARE UN FRAME LO RINFORZA

«Non preoccuparti», «Non sbagliare»

MA E PERO' -> minaccia: devo combattere per le mie idee

COME INTERROMPERE UNO STATO NEGATIVO

- Respiro ed entro io nello stato che voglio evocare
- Acqua
- Faccio respirare l'atleta
- Gli correggo la postura
- Sposto il focus: attenzione alla tecnica, alla tattica e alla motivazione (anziché all'errore)
- Se necessario gli dico cosa fare, sono un faro luminoso
- Poche informazioni e specifiche: monoidea
- Comunico da leader

LE PAROLE DEL LEADER

Il leader deve dare sicurezza, fiducia, forza, come un condottiero

PAROLE CHE DISTRUGGONO LA TUA LEADERSHIP

«vediamo cosa possiamo fare... potremmo, dovremmo, sarebbe il caso di... proviamo, speriamo, cerchiamo di... forse, faremo, vedremo, organizzeremo.»

Se parli come un leader ti sentirai un leader, agirai da leader e trasmetterai sicurezza.

LE PAROLE DEL LEADER

COME FORNIRE CERTEZZA ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO

Verbi al tempo presente: facciamo, organizziamo, andiamo ...

Fraasi e verbi che infondono sicurezza e prospettiva: sistemiamo, vinciamo, risolviamo

Fraasi del potere: ci penso io, me ne occupo io, ci sono, ti ascolto, ecco quello che adesso facciamo, ecco come sistemiamo...

ERRORE

L'emozione che deriva dalla paura di commettere un errore blocca la catena motoria e disattiva le aree del cervello della neocorteccia che fanno le cose.

La paura impedisce all'atleta di connettersi alle memorie di ciò che ha allenato e che sa fare.

NON CI RIESCO!

Ancora...

Cosa accadrebbe se ci riuscissi?

Cosa accade quando ci riesci?

FEEDBACK "A SANDWICH"



**COSA È ANDATO BENE/ COSA
È STATO FATTO BENE**

**COSA PUÒ ESSERE
MIGLIORATO**

**COME PUÒ ESSERE
MIGLIORATO**



GRAZIE

www.giuliamomoli.com

giulia.momoli@gmail.com



Giulia Momoli – Mental Coach