

Mental Coaching - Formazione per la scuola – 20 ore

1° Giorno – 5 ore

Fondamenti di Mental Coaching applicato alla Scuola

Modulo 1 – Introduzione al Mental Coaching (2,5 ore)

- Cos'è il Mental Coaching: principi, ambiti di applicazione e differenze con counseling e psicologia
- Il ruolo del docente come **coach educativo**
- Connessione tra didattica e performance mentale
- Il mental coaching nella scuola moderna: benefici per studenti e docenti

Modulo 2 – Stress, Emozioni e Ansia da Prestazione (2,5 ore)

- Stress scolastico: cause, segnali e conseguenze
- Ansia da prestazione: interrogazioni, verifiche e competizioni tra studenti
- Introduzione all'**intelligenza emotiva**
- Tecniche pratiche di gestione dello stress applicabili in classe e nei gruppi di studio
- Esercitazioni guidate e casi pratici scolastici

2° Giorno – 10 ore

Strumenti Operativi per la Performance Educativa

Modulo 3 – Comunicazione Efficace e Leadership Educativa (4 ore)

- Comunicazione verbale, paraverbale e non verbale
- Ascolto attivo ed empatia nella relazione educativa
- Leadership educativa: autorevolezza, motivazione e gestione del gruppo
- Comunicazione efficace con studenti sotto pressione
- Tecniche di feedback costruttivo
- Simulazioni pratiche di situazioni di classe

Modulo 4 – Goal Setting e Motivazione (3 ore)

- Cos'è il Goal Setting e perché è fondamentale nella scuola e nella vita
- Obiettivi SMART applicati all'apprendimento scolastico
- Motivazione intrinseca ed estrinseca negli studenti
- Tecniche di coaching per sostenere l'impegno e la costanza
- Costruzione di piani di obiettivi scolastici

Modulo 5 – Concentrazione e Focus Attentivo (3 ore)

- Meccanismi dell'attenzione e della concentrazione
- Fattori che ostacolano il focus in classe
- Tecniche di allenamento mentale per migliorare la concentrazione
- Esercizi pratici replicabili con studenti e gruppi



3° Giorno – 5 ore

Resilienza, Team Building ed Esame Finale

Modulo 6 – Resilienza e Gestione delle Difficoltà (2 ore)

- Cos'è la resilienza e come svilupparla negli studenti
- Gestione dell'errore e dell'insuccesso
- Trasformare le difficoltà in opportunità di crescita
- Strategie per aumentare autostima e fiducia

Modulo 7 – Team Building Scolastico e Sportivo (1,5 ore)

- Dinamiche di gruppo nella classe
- Tecniche di team building applicabili al contesto scolastico
- Creare un clima collaborativo e performante

Modulo 8 – Verifica Finale e Chiusura del Corso (1,5 ore)

- Test di verifica delle competenze acquisite
- Condivisione di casi pratici
- Indicazioni operative per l'applicazione immediata in aula
- Conclusioni e orientamento all'utilizzo professionale del titolo