

Cosa fa un mental coach

Cosa non fa

Com'è uno spogliatoio nocivo

Energie negative che dividono

Comunicazione non efficace

Poca collaborazione e si vuole esprimere solo l'individualità

Errori dell'allenatore

Vuole tenere sotto controllo tutto e tutti

Si prende troppo sul serio

Non gestisce gli stati d'animo e crea tensione

Comunica troppo o troppo poco

Subisce gli episodi

Comunicare è ascoltare

Punto 1. Non fare danni

Punto 2. Usa il linguaggio per presupporre il successo

Punto 3. Non intaccare la persona

Punto 4. Impara a focalizzarti sulla soluzione

Punto 5. Crea una routine mentale per riscaldamento

Per Motivare devi essere motivato

Punto 1. Tieni alto il ritmo

Punto 2. Eustress -> Stress (Energia) + Rappresentazioni
positive = Stato di Grazia

Punto 3. Bassa tensione + pensieri positivi = Recupero energie

Punto 4. Ricordati il perchè lo fai

Punto 5. Impara l'interruzione di modulo

Strategie emerse dalla discussione

1. Creo un dialogo aperto e sincero
2. Cerco di risolvere le problematiche con il confronto sincero
3. Creo delle sfide che facciano crescere le persone
4. Preparo sempre gli allenamenti nei minimi dettagli
5. Motivo la squadra con le mie parole e il mio esempio
6. Tengo unito il gruppo verso l'obiettivo
7. Alzo sempre l'asticella e cerco di essere ambizioso sempre

Le regole dell'allenatore brillante

1. Sii Autorevole e non autoritario
2. Guida con l'esempio
3. Sii onesto e sincero
4. Occupati sinceramente dei tuoi
5. Metti le persone nelle condizioni di fare ciò che non avrebbero mai pensato di fare
6. Mettiti in gioco
7. Sii competente e crea sfide sempre più alte