

ROADMAP DELLE TECNICHE



COLLOQUIO CLINICO

Il Colloquio Clinico è il primo passo di relazione professionale tra me e te. Mi permette di raccogliere le informazioni che mi dai, informarti sul mio metodo, concordare gli obiettivi del tuo percorso e accompagnarti in esso.

PER CHI

Per te che vuoi capire se sono la professionista giusta con cui collaborare.

Per te che vuoi avere chiaro che tipo di percorso intraprendere per il tuo benessere e i tuoi obiettivi.

Per te che vuoi togliere la confusione, la nebbia e vuoi fare chiarezza in ogni momento del tuo percorso.

VANTAGGI

Il Colloquio Clinico è lo strumento principale dello Psicologo.

In rete troverai molta letteratura scientifica a riguardo.
Qui te ne parlo con parole mie.

Il Colloquio Clinico mi permette di:

- ascoltarti con empatia e attenzione in ogni momento
- restituirti una visione d'insieme dei tuoi obiettivi e dei tuoi progressi
- esserci, in modo autentico e senza giudizio
- stare al tuo fianco, preservando sempre la tua autonomia e indipendenza da me

**“Non esistono sentieri.
I sentieri si aprono camminando!”**



TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno è una tecnica di autodistensione psico-corporea di origine medico-scientifica. E' stata ideata dal Dr Schultz (neurologo tedesco) ed è strutturata in 6 esercizi concatenati.

PER CHI

- Per te che vuoi imparare a gestire in totale autonomia le tue emozioni come l'ansia, la rabbia, la paura e lo stress.
- Per te che vuoi trovare un metodo per rallentare i pensieri che non si fermano mai e quelli che fanno troppo rumore.
- Per te che vuoi acquisire un metodo autonomo di distensione corporea attraverso la concentrazione mentale.

VANTAGGI

Il Training Autogeno ti rende capace di aumentare la tua autostima, la tua sicurezza e la tua determinazione.

In sintesi impari a:

- ridurre l'eccessiva fatica e tensione muscolare dovute allo stress
- diminuire l'eccessiva sudorazione dovuta allo stress
- regolarizzare il ritmo cardiaco e respiratorio alterato dallo stress
- migliorare l'equilibrio di stomaco e intestino
- ridurre le sensazioni corporee dolorose
- migliorare la qualità del tuo sonno, la tua memoria e la tua concentrazione

**“Metto tra parentesi i pensieri
e sono piacevolmente calma e distesa.”**



FOCUSING

Il **Focusing**, o **focalizzazione dell'attenzione**, è una tecnica che allena la tua capacità di concentrazione su un obiettivo predeterminato, per un periodo stabilito.

PER CHI

Per te che sei un atleta o un professionista e vuoi migliorare la tua determinazione e motivazione.

Per te che sei uno studente e vuoi migliorare la tua attenzione e concentrazione.

Per te che vuoi migliorare la tua crescita personale, sbloccare alcune situazioni e favorire la tua creatività.

VANTAGGI

Con il Focusing ottieni:

- la capacità di prestare attenzione a sensazioni e desideri che non sono ancora stati espressi in parole
- la diminuzione della tua naturale tendenza a distrarti per fattori esterni (es. rumori, condizioni ambientali, ecc.) e interni (es. pensieri negativi, fame, tensione muscolare, ecc...)
- l'aumento della tua concentrazione e della tua attenzione
- il miglioramento delle tua performance sportiva o professionale

Per allenarti identificherò con precisione il tuo stile attentivo, che varia da persona a persona.

**“Se non sei confuso,
non stai prestando attenzione.”**



MENTAL COACHING

È una tecnica che ti allena a scoprire il tuo potenziale e utilizzarlo al meglio. L'obiettivo del Mental Coaching, infatti, è accompagnarti a superare quegli ostacoli mentali che incidono negativamente sulla tua vita personale, sportiva e professionale.

PER CHI

Per te che vuoi migliorare il grado di consapevolezza, responsabilità e performance in ambito sportivo e professionale.

Per te che vuoi dedicarti alla tua crescita personale.

Per te che vuoi aumentare la fiducia in te e la tua autonomia.

VANTAGGI

Il Mental Coaching ti allena a:

- vedere le situazioni da altri punti di vista
- trasformare gli ostacoli in situazioni sfidanti, e quindi in occasioni per imparare
- migliorare la qualità di vita nell'ottica di una crescita personale, relazionale ed etica

Il Mental Coaching è utile anche per le aziende e le società sportive che investono sulle persone, sulla loro formazione e sul team building.

“La differenza la fai sempre e comunque tu.”



PROGRAMMAZIONE NEURO-LINGUISTICA (P.N.L.)

La Programmazione Neurolinguistica è un metodo di comunicazione con se stessi e con gli altri. Si occupa della relazione fra gli schemi di comportamento di successo e gli schemi di pensiero che ne sono alla base.

PER CHI

Per te che vuoi comunicare in modo efficace con gli altri in ambito personale e professionale.

Per te che vuoi aumentare la tua leadership.

Per te che vuoi apprendere tecniche utili a migliorare il tuo dialogo interno.

VANTAGGI

La Programmazione Neurolinguistica allena:

- un maggior controllo del tuo stato emotivo, dello stress, dell'ansia
- un uso del linguaggio preciso ed efficace (in ambito familiare, lavorativo, sportivo)
- una maggiore autostima e sicurezza in te stesse
- una maggiore produttività
- una maggiore motivazione

“Quando cambi come pensi, cambia come ti senti e di conseguenza cambia quello che puoi fare”



PROBLEM SOLVING STRATEGICO

È un metodo che integra tecnica e dialogo strategico per raggiungere un obiettivo o risolvere un problema. Il Problem Solving Strategico è la sintesi tra RIGORE e FLESSIBILITÀ. In questo metodo di consulenza è sempre la soluzione che si adatta al problema e mai il contrario.

PER CHI

Per te che vuoi trovare una soluzione o costruire un progetto usando una logica non ordinaria.

Per te che sei disposto ad analizzare il percorso partendo anche dalle tentate soluzioni che non sono state funzionali.

Per te che sei disposto a comprendere gli autoinganni della mente e usarli in modo strategico.

Per te che sai cogliere l'opportunità del cambiamento attraverso il dialogo strategico

VANTAGGI

Il Problem Solving Strategico ti guida in un'alternanza costante tra rigore del metodo e flessibilità delle strategie.

Con il Problem Solving Strategico:

- costruisci una soluzione altamente sartoriale
- analizzi e sostituisci gli autoinganni disfunzionali con autoinganni funzionali
- lavori sulla percezione della realtà, la reazione e di conseguenza la soluzione
- intervieni sul problema con una progressiva riduzione della sua complessità

“Ogni problema profana un mistero ed è a sua volta profanato dalla soluzione”



MINDFULNESS

È un approccio controintuitivo perchè parte dal coraggio di esplorare il lato sfidante della vita.

PER CHI

Per te che fatichi a disinserire il pilota automatico.

Per te che vuoi allenare la tua determinazione.

Per te che vuoi sviluppare la capacità di fermarti e godere del momento presente.

VANTAGGI

Con la Mindfulness:

- esplori e trasformi in modo creativo ciò che della vita ti crea fastidio
- trovi soluzioni alternative per allenare la capacità di essere presente a te stesso nel qui ed ora
- migliori la tua capacità concentrativa sul corpo e sulla mente
- raggiungi la calma in mezzo a contesti altamente competitivi e stressanti

**“Presta attenzione con intenzione,
al momento presente, senza giudizio.”**



IMAGERY

È una tecnica di allenamento mentale a livello visivo, uditivo, propriocettivo e cinestesico per utilizzare al meglio la tua capacità immaginativa.

PER CHI

Per te che sei un atleta e vuoi allenare la tua capacità di visualizzazione del gesto atletico.

Per te che sei un professionista e vuoi allenare la tua capacità di visualizzare gli obiettivi da raggiungere.

Per te che vuoi vedere chiaro dove vuoi arrivare.

VANTAGGI

È la tecnica per:

- aumentare la tua consapevolezza psicofisica
- migliorare il tuo controllo cognitivo ed emotivo sulla prestazione
- sviluppare la tua capacità di anticipazione delle caratteristiche della prestazione
- incrementare la tua capacità di individuare le aree di sviluppo della tua prestazione

“Se lo puoi immaginare, lo puoi fare”



SELF TALK

È una tecnica di allenamento mentale che impatta sul modo in cui agisci. Riconosce e disinnesca i pensieri sabotatori.

PER CHI

Per te che durante la giornata fai a pugni con i tuoi pensieri depotenzianti.

Per te che senti quella vocina nella testa che ti dice che non ce la fai.

Per te atleta o professionista che vuoi migliorare la tua performance sportiva, professionale e cognitiva.

VANTAGGI

Il Self Talk incrementa la padronanza di te migliorando:

- la tua autostima
- la tua prontezza mentale
- la tua focalizzazione
- la tua abilità di entrare e restare in stato di flow
- la tua capacità di fronteggiare situazioni critiche
- il controllo della tua attivazione psicofisica

“Il primo passo per aumentare la tua resilienza è disinnescare i sabotatori interni.”



GOAL SETTING

Un insieme di tecniche utili alla definizione efficace di obiettivi raggiungibili.

PER CHI

- | Per te che non sai dove vuoi andare e cosa vuoi raggiungere, ma sai che vuoi stare meglio.
- | Per te che vuoi lavorare con obiettivi strutturati, misurabili, raggiungibili e vuoi imparare un metodo efficace.
- | Per te che vuoi migliorare la tua crescita personale, la tua performance professionale o sportiva.

VANTAGGI

- Queste tecniche ti aiutano a raggiungere in modo più consapevole e strutturato gli obiettivi che quotidianamente nel breve, medio e lungo periodo ti poni in ambito personale, professionale, sportivo.
- Con il Goal Setting ti alleni a suddividere gli obiettivi di lunga prospettiva in sotto-obiettivi.
- Acquisisci un metodo per una pianificazione dettagliata e misurabile oltre che realizzabile.

“Non esiste la perfezione, ma esiste l’eccellenza.”



THOUGHT STOPPING

È un metodo che allena la tua capacità di fermare i pensieri negativi che affiorano alla tua mente.

PER CHI

- Per te che vorresti avere un interruttore per spegnere i pensieri che ti disturbano.
- Per te che vorresti svuotare la testa dai pensieri che ti abitano giorno e notte.
- Per te che vuoi imparare un metodo per gestire i pensieri che fanno rumore dentro di te.

VANTAGGI

I pensieri condizionano la prestazione sportiva, personale, professionale e ogni aspetto della vita.

Sei pronta a:

- prendere consapevolezza dei pensieri fin dal loro nascere
- disporre di strumenti pratici per sostituire pensieri non utili con ieri positivi e potenzianti
- focalizzare l'attenzione al compito da svolgere, alla performance e, più in generale, agli obiettivi personali

“La mente MENTE”



ALLENAMENTO DEI RITUALI

L'allenamento dei Rituali, come tecnica di Mental Training, consiste nella ripetizione di routine strutturate, testate, convalidate e personali. I Rituali consentono di arrivare a una concentrazione aumentata e di raggiungere lo stato di flow.

PER CHI

- Per te che sei un atleta o un professionista e devi gestire prestazioni ad elevata intensità emotiva.
- Per te che vuoi focalizzare l'attenzione, la concentrazione, ridurre l'ansia e attivarti per essere pronto a performare al meglio.
- Per te che vuoi migliorare la tua crescita personale, la tua performance professionale o sportiva.

VANTAGGI

L'allenamento dei Rituali ti aiuta a:

- migliorare il tuo controllo emotivo in situazioni sfidanti
- migliorare la tua gestione della performance
- migliorare il lavoro di squadra tra la tua parte razionale e quella emotiva

L'allenamento dei Rituali non ha nulla a che fare nè con la scaramanzia nè con il Disturbo Ossessivo Compulsivo, ma è un efficace strumento di Mental Training.

**“Sei il risultato delle abitudini
che hai allenato negli ultimi anni”**



MODELLO S.F.E.R.A.

Il modello S.F.E.R.A., basato sull'approccio teorico del Costruttivismo e sulle neuroscienze, responsabilizza e rende autonomo l'individuo e l'atleta rispetto alla sua realtà, al suo successo, ma anche al suo insuccesso. In questo modello vengono approfonditi i meccanismi mentali, le relazioni con gli altri e l'atteggiamento verso la realtà. Questi aspetti favoriscono la vittoria, nello sport come nella vita, e consentono di far corrispondere la prestazione potenziale con quella reale.

PER CHI

- Per te che vuoi apprendere un modello che impatti sulle tue human performance attraverso un metodo e delle tecniche basati su analisi, ottimizzazione, verifica, mantenimento.
- Per te che vuoi far corrispondere il tuo valore potenziale con la tua prestazione reale.
- Per te che vuoi provare le migliori sensazioni possibili nel momento della performance e rendere ripetibile quelle sensazioni e quei risultati.

VANTAGGI

Il modello è applicabile sia in ambito sportivo che in ambito human performance e aziendale.

Con il modello S.F.E.R.A.:

- analizzi lo stato attuale di prestazione
- ottimizzi lo stato mentale adeguato alla prestazione
- monitori in un processo di feedback costante
- mantieni i livelli di performance in ottica kai-zen
- replichi i risultati e la performance

“Ciò che accade una sola volta è come se non fosse mai accaduto”.



MUSICA A 432 Hz

Gli strumenti acustici accordati con diapason scientifico a 432Hz producono frequenze che risuonano con il battito del cuore, la doppia elica del DNA, la sincronizzazione biemisferica e la risonanza di Schumann.

PER CHI

Per te che vuoi mantenere alta la concentrazione e attingere alla tua creatività.

Per te che vuoi migliorare il tuo benessere psicofisico ed emozionale.

Per te che vuoi utilizzare la musica per entrare in contatto con la tua parte più profonda e conosci l'epigenetica.

VANTAGGI

La terapia musicale realizzata tramite l'ascolto di musica a 432Hz favorisce:

- il benessere psicofisico ed emozionale
- l'omeostasi cellulare
- l'armonia e la salute del corpo

Inoltre stimola:

- la sincronizzazione biemisferica del cervello
- la concentrazione
- la creatività

**“Siamo l'insieme di miliardi di cellule
che suonano e comunicano all'unisono”**



TECNICHE DI RESPIRAZIONE

Le Tecniche di Respirazione sono una selezione delle più diffuse ed efficaci tecniche di utilizzo del respiro. Consentono di ottenere rilassamento del corpo e ossigenazione del cervello.

PER CHI

- Per te che vuoi ottenere dei risultati immediati nella tua gestione dello stress.
- Per te che vivi in apnea e non lo fai per sport.
- Per te che vuoi migliorare la qualità del tuo sonno e allontanare i pensieri disturbanti.

VANTAGGI

Con le Tecniche di Respirazione ottieni:

- un miglioramento dell'ossigenazione mitocondriale corporea
- un miglioramento della qualità del sonno e di conseguenza un aumento del tuo livello di vitalità
- un rilassamento immediato in caso di situazioni stressanti
- l'abbassamento della pressione sanguigna
- il rallentamento del battito cardiaco e della frequenza respiratoria
- una maggior concentrazione
- l'abilità di lasciar andare i pensieri opprimenti

**“Fai un respiro profondo.
E' una brutta giornata, non una brutta vita.”**



#ALLENAMENTE

**Allena la mente
e non il lamento.**



info@silviarizzi.it



+39 3479232537



+39 3479232537



[SilviaRizzi.allenamente](#)



[silvia.rizzi.allenamente](#)



www.silviarizzi.it



[Silvia Rizzi AllenaMente](#)