

**Titolo:**

## **Allenare la mente: tecniche di imagery, self-talk e goal setting**

**Provider ECM e Segreteria Organizzativa:** Ecmclub srl (ID 4946), Via Gallarate 106, 20151 Milano

**Evento n.** 4946 - XXXXXX

**Tipologia:** FAD

**Crediti ECM:** 10,5

**Accreditato per le seguenti figure sanitarie:**

Tutte le professioni sanitarie

### **Sede piattaforma**

Ecmclub srl

Via Gallarate 106, 20151, Milano 20151

<https://corsi.ecmclub.org/>

### **Data e durata**

Data inizio: XX/05/2026

Data fine: XX/05/2027

Durata effettiva attività formativa: 7

Numero partecipanti: 5.000

**Obiettivo formativo:** Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura. (3)

### **Razionale del corso**

Il corso ECM *Allenare la mente: tecniche di imagery, self-talk e goal setting* nasce dall'esigenza di offrire ai professionisti che operano nello sport e nella riabilitazione strumenti scientificamente fondati per comprendere e allenare la dimensione mentale della prestazione. Le evidenze scientifiche mostrano infatti come la performance non dipenda esclusivamente da fattori fisici o tecnici, ma sia il risultato dell'interazione continua tra processi cognitivi, emotivi e motivazionali.

Allenare la mente significa quindi intervenire su quei meccanismi che regolano l'attenzione, la gestione dello stress, la motivazione e la capacità di affrontare l'errore e l'imprevisto.

Il corso è strutturato in due moduli strettamente collegati tra loro e accompagna il partecipante lungo un percorso progressivo che va dalla comprensione teorica dei processi mentali alla loro applicazione concreta nella pratica quotidiana. Nel primo modulo vengono approfondite le basi cognitive e neuroscientifiche dell'imagery e del self-talk, due delle principali tecniche di preparazione mentale utilizzate nello sport. Attraverso un linguaggio chiaro e accessibile, vengono analizzati i meccanismi attraverso cui l'imagery agisce sull'apprendimento motorio, sulla regolazione emotiva e sulla preparazione alla prestazione, evidenziando il principio dell'equivalenza funzionale tra immaginazione e azione. Parallelamente, viene esplorato il ruolo del dialogo interno, mostrando come il self-talk influenzi emozioni, attivazione fisiologica e comportamento, e come possa diventare uno strumento di autoregolazione efficace se utilizzato in modo consapevole e strutturato. Ampio spazio è dedicato al riconoscimento dei dialoghi interni disfunzionali e alla loro trasformazione attraverso tecniche derivate dal modello cognitivo-comportamentale, con particolare attenzione all'allenamento quotidiano e all'integrazione nelle routine di allenamento e di gara.

Il secondo modulo amplia questa prospettiva introducendo il goal setting come elemento centrale di organizzazione e continuità del lavoro mentale. Viene approfondito il ruolo degli obiettivi nella regolazione dell'attenzione, nella motivazione e nell'autoregolazione del comportamento, mostrando come il goal setting rappresenti la cornice all'interno della quale imagery e self-talk trovano coerenza e direzione. Il corso guida il partecipante nell'utilizzo del modello SMARTER, nella distinzione tra obiettivi di processo, di performance e di risultato, e nell'accompagnamento dell'atleta nel monitoraggio e nella revisione degli obiettivi. Particolare attenzione è dedicata all'integrazione delle tecniche in protocolli pratici, adattabili sia agli sport individuali sia a quelli di squadra, e all'utilizzo della preparazione mentale nei momenti critici della prestazione, come il pre-gara, la gestione dell'errore, il post-gara e il rientro da infortunio.

Nel suo insieme, il corso propone una visione della preparazione mentale come processo continuo e strutturato, lontano da approcci improvvisati o emergenziali. L'obiettivo non è fornire tecniche da applicare in modo rigido, ma sviluppare competenze professionali che permettano di adattare gli strumenti alle caratteristiche dell'atleta, del contesto e della fase del percorso sportivo. Allenare la mente diventa così un lavoro educativo e formativo, che contribuisce non solo al miglioramento della performance, ma anche allo sviluppo di maggiore consapevolezza, autonomia e resilienza, competenze trasferibili anche al di fuori del contesto sportivo.

## Programma del Corso

### MODULO 1

Imagery e self-talk nella preparazione mentale

### MODULO 2

Goal setting e integrazione delle tecniche

## Responsabile Scientifico e Docente

Ilaria Valerii

| Nome /<br>Cognome | Codice fiscale   | Laurea     | Specializzazione      | Affiliazione                                  |
|-------------------|------------------|------------|-----------------------|-----------------------------------------------|
| Ilaria Valerii    | VLRLRI93H54H501B | Psicologia | Psicologia<br>Clinica | Psicoterapeuta in libera<br>professione, Roma |