



Associazione Culturale per la Formazione Psico-sociale
e la Promozione della Salute nelle Organizzazioni

Sportivamente

L'idea è nata durante il **MasterOrg** e successivamente si è consolidata sulla condivisione delle professionalità, dei progetti e della nostra amicizia.

MISSION

SportivaMente ha come obiettivo quello di portare nella società una visione del Lavoro e dello Sport come momenti integranti e significativi dell'esperienza umana.

Perciò promuove attraverso l'attività di formazione e di consulenza la salute fisica, psicologica e relazionale e la qualità del lavoro in ogni sua componente.

Movimento + Formazione

Lo **Sport** e le altre forme di attività fisica permettono:

- l'espressione di sé
- il miglioramento della condizione fisica e psichica
- lo sviluppo delle relazioni sociali.

La **formazione psico-sociale** si affianca alla formazione tecnico-professionale, fornendo **competenze** di carattere **sociale** ed **emotivo** che facilitano le relazioni, migliorano il clima e contribuiscono al raggiungimento di obiettivi specifici.

Promozione della salute nelle organizzazioni sportive

Oggi offriamo formazione e counselling ad aziende, società, federazioni e club sportivi, a supporto delle loro esigenze organizzative ed evolutive.

Con i dirigenti CSAIN

(Ente di promozione sportiva del mondo aziendale e industriale)

- partnership/consulenza per l'inserimento dei moduli di formazione psico-sociale nei corsi per istruttori.

Con gli istruttori, allenatori e dirigenti CONI, CSAIN

- Formazione su Comunicazione, Comprensione del Ruolo, Leadership e gestione del Gruppo

Popolazione "non attiva"

Popolazione "attiva"

I Perché
del Movimento

X

X

X

X

X

Livello Istituzionale
e Normativo

S.d.S.
CONI Lazio

Enti di promozione sportiva,
scuole, società sportive,
circoli, associazioni, palestre

C.S.A.I.N. Lazio
CIP Lazio
Federazioni
Sportive

X

X

X =

Insegnanti, allenatori,
dirigenti di Enti di promozione

*I Perché
del Movimento*

?

?

?

?

?

?

Condividete in coppie:

- Una "parola" che condensi l'esperienza corporea appena provata
- Attività fisica attualmente praticata
- Storia impegno sportivo - eventuali interruzioni
- Persone che hanno influenzato le vostre scelte
- Motivazioni legate alla "ripresa" più importante

Motivazioni

Scegliamo una determinata attività in base alla
Motivazione più impellente/emergente

“Lungo la strada” possiamo poi scoprire motivazioni
“inattese” che soddisfano nuovi bisogni



Bisogni che l'attività fisica può soddisfare

ESPRESSIONE

- Movimento libero
- Scarico dello stress

CURA DEL CORPO

- Salute
- Immagine corporea

SOCIALIZZAZIONE

- Affermazione del sé
- Riconoscimento dell'altro
- Divertimento e condivisione

Il Movimento

La **salute** fisica e psicologica è in stretta relazione con il **movimento** del corpo.

Oggi siamo chiamati a difendere il “**Diritto al movimento**”
in quanto **bisogno primario** dell' essere umano

In assenza di movimento,
l'essere umano non sopravvive
o comunque si ammala.

Mantiene in vita l'organismo
(nelle fasi neonatali, nelle malattie)

Contribuisce al processo di sviluppo
fisico, cognitivo ed affettivo
lungo tutto l'arco della vita.

Il Diritto al Movimento

Il **Movimento** rappresenta uno **strumento naturale** di **evoluzione** fisica, psicologica, sociale.

Nell'**ambito del Disagio** viene utilizzato da **psicomotricisti**, **danzamovimentoterapeuti**, dai **fisioterapisti**, ...

A **scuola**, nella **comunità**, in **famiglia** viene vissuto spontaneamente come **sport**, **ginnastica**, **gioco**, **danza**, ...

Benessere in evoluzione

Il Benessere, lungo l'arco della vita, si sostanzia nello sviluppo virtuoso dell'essere umano, dal punto di vista:

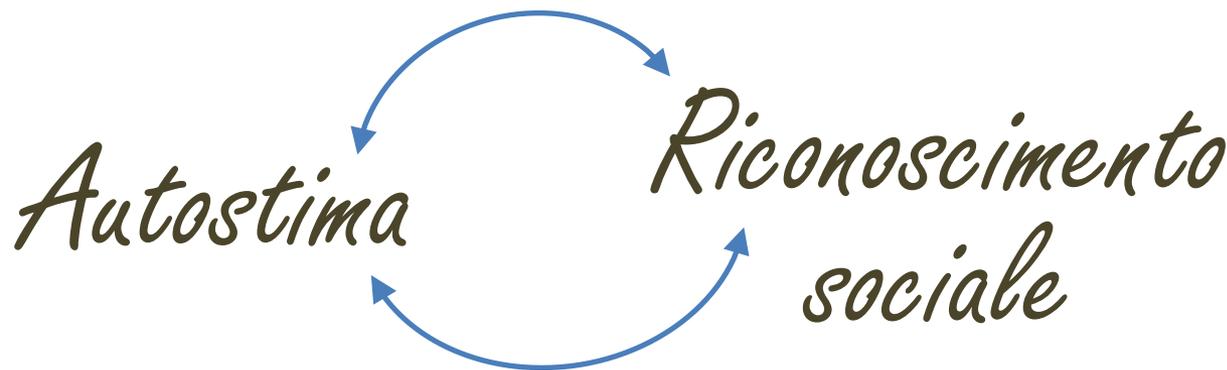
- **Fisico** → Sana funzionalità del corpo
- **Psichico** → Riconoscimento della Realtà, Costruzione positiva del Sé, Autostima
- **Sociale/relazionale** → Star bene con gli “altri”, per avere il desiderio di ripetere esperienze di socializzazione e condivisione.

Vantaggi dello sport e dell'attività fisica in genere

- **Fisico:** Regolazione sonno/veglia, corretta produzione ormonale, forza muscolare, mobilità articolare, energia, resistenza.
- **Psicologico:** Scarico aggressività, capacità di accettare sfide adeguate che potranno diventare nuovi successi personali
- **Sociale:** Abbandono posizione egocentrata, riconoscimento dell'altro, adesione alle regole di convivenza sociale

Benessere personale / Benessere sociale

Esprimere sè stessi al meglio,
congruentemente con
le proprie capacità e possibilità,
all'interno di un "apprezzato"
e "apprezzante" ambiente sociale circostante.



Grazie per l'attenzione

e...

Buon Movimento a tutti!!

Giovanna Miano & Roberta Frate