

Studio Colognesi

In collaborazione
con il
Centro Cinofilo
Dog Joy Rovigo

psicoterapia, counseling, consulenza aziendale, comunicazione
psychotherapy, counseling, organizational consultation, communication

Praticare un'attività sportiva con il proprio cane è un impegno ricreativo **sano e rilassante**. Talvolta può essere divertente e sfidante decidere fare il "passo successivo" e partecipare ad eventi competitivi.

Spesso, forse perché non siamo abituati o perché lo sport con il nostro "quattro zampe" è una nuova avventura, inserire in questa attività l'elemento agonistico può portarci a viverlo con un **pizzico di ansia in più e magari sentendoci un po' sotto stress**, che poi trasmettiamo anche al nostro cane.

Ma non c'è da preoccuparsi: imparando a gestire l'ansia e le situazioni in cui siamo sotto stress possiamo comunque vivere le competizioni con serenità e riuscire a dare il massimo, per vivere con ancora maggiore gioia questi importanti momenti di legame con il nostro cane.

Inoltre, imparare a **gestire le difficoltà sul campo di gara ci aiuta ad affrontare meglio le tensioni quotidiane**.



Programma del corso

Utilizzando metodologie della **psicologia dello sport**, affronteremo le seguenti tematiche:

- Formulazione degli **obiettivi personali** nella pratica sportiva cinofila
- Gestire le abilità interpersonali per migliorare la **comunicazione** con il proprio coach, compagni di squadra e giudici
- Gestire le **abilità attentive** per comprendere i fattori distraenti interni ed esterni
- Gestione dell'**ansia** e dello **stress**, individuando le situazioni percepite come ansiogene e guidando la comprensione delle **emozioni**
- Tecniche di **rilassamento**: la respirazione diaframmatica e il rilassamento muscolare di Jacobson



Gestione dello Stress Agonistico

Formazione breve
per gli sport cinofili

seminari di gruppo



Per informazioni:
dr.ssa Sara Colognesi - psicologa psicoterapeuta

Ordine degli Psicologi del Veneto, Albo A, n. 6074
riceve su appuntamento in via Umberto I 31, Rovigo
Cell: 339 7701219
Email: info@saracolognesi.it

www.saracolognesi.it

studiocolognesirovigo

saracolognesi

+SaraColognesi

