

DOTT.SSA ALESSANDRA VISCONTI



Chi sono

- PSICOLOGA
- PSICOTERAPEUTA IN FORMAZIONE
- PSICOLOGA DELLO SPORT
- FACILITATRICE MINDFULNESS
- **PREPARATRICE MENTALE FIT 1 LIV.**
- EX CESTISTA PROFESSIONISTA
- NAZIONALE 3X3

IL MIGLIOR
ALLENAMENTO
PARTE DALLA
TESTA

Il Sostegno Psicologico è ciò che ti permette di allenare la testa alla pari del corpo.

Non si tratta di curare problematiche specifiche ma implementare le proprie capacità.

Trovando la giusta connessione tra mente e corpo si ottimizzano i tempi e gli sforzi per raggiungere la performance eccellente.



Per informazioni dettagliate rivolgersi al DT BOLOGNINO GIANLUCA, attraverso la mail juniortennistraining@gmail.com oppure contattando direttamente **ALESSANDRA!**

DOTT.SSA ALESSANDRA VISCONTI

Di cosa mi occupo



Settore Giovanile

- Consapevolezza di sé
- Lettura dei bisogni dell'atleta
- Valorizzazione del potenziale individuale
- Motivazione
- Prevenzione abbandono sportivo
- Valorizzazione del potenziale e del talento individuale
- Attenzione alle problematiche psicologiche legate alla pratica
- Sostegno alla genitorialità
- Sostegno emotivo
- Gestione dell'errore
- Gestione delle aspettative
- Rapporto con i genitori

Agonismo

- Mental Training (Concentrazione, Attenzione, Pianificazione degli obiettivi, Rilassamento, Respirazione, ecc.)
 - Gestione dell'ansia e dello stress
 - Preparazione alle competizioni
 - Comunicazione efficace
 - Sviluppo del Team Spirit
- e tanto altro...

CONTATTI



-  +39.351.62.63.061
-  psicologavisconti@gmail.com
-  3DiciFlow
-  3DiciFlow_Mental.Trainer
-  www.alessandravisconti.com
-  Via Lazzari ang. Via Brennero Malnate (VA)

Per informazioni dettagliate rivolgersi al DT BOLOGNINO GIANLUCA, attraverso la mail juniortennistraining@gmail.com oppure contattando direttamente **ALESSANDRA!**