

PROFILO FACEBOOK

Dr.ssa Nadia Berrini, psicologa clinica della salute e dello sport

laureata in Psicologia Clinica della Salute all'Università Cattolica di Milano, con indirizzo alle dinamiche familiari e relazionali. Ha poi conseguito una specializzazione in Psicologia dello Sport che le permette di lavorare con atleti agonisti e dilettanti per favorire la miglior performance ed il benessere.

Ulteriormente, ha conseguito la specializzazione in PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI), un approccio scientifico che offre una visione della Persona a 360°; in particolare ha approfondito la diagnosi ed il trattamento dello stress.

si occupa di supporto nelle difficoltà quotidiane, ma non solo: l'obiettivo è quello di promuovere la salute ed il benessere personale, emotivo e relazionale.

PSICOLOGIA DELLO SPORT

La psicologia dello sport si inserisce all'interno della *psicologia positiva/del benessere*: si occupa quindi di promuovere il benessere, a differenza ad esempio della clinica che si focalizza maggiormente sulla cura del disagio. Importante sottolineare l'obiettivo principe della professionista e dell'intervento: il benessere della persona a 360°, indipendentemente dal risultato sportivo.

Una psicologa dello sport può lavorare con il singolo atleta (agonista o dilettante) oppure con la società sportiva che ne richiede l'intervento. Il percorso si focalizza, in base alle esigenze, su miglioramento e ottimizzazione della performance individuale/di squadra, attraverso interventi che coinvolgono tutti i protagonisti dello sport (atleti, staff, società, genitori).

In particolare, si lavora su:

- preparazione alle competizioni;
- incremento della motivazione;
- incremento dell'autostima e dell'autoefficacia;
- definizione degli obiettivi;
- gestione delle emozioni e dell'ansia;
- gestione dei pensieri e tecniche di self talk efficace (dialogo interiore);
- gestione del dolore ed eventuale preparazione al rientro post-infortunio;
- gestione delle dinamiche di squadra e dei conflitti;
- tecniche di comunicazione efficace (atleta-allenatore-genitori-società);
- formazione su tematiche specifiche (ad esempio: doping);
- altri interventi per favorire il benessere e lo sviluppo personale, a seconda delle necessità di ognuno.