

# AGGIORNAMENTO MAESTRI DI SCI

Trento, 08/04/26

Dott. Erika Panizza



La situazione didattica è caratterizzata da:

L'allievo

Il  
maestro

Le  
attività

Il  
contesto

Fare il maestro di sci è...

# Cambia le parole e cambi tutto

Le parole che usi per descrivere la tua esperienza CREANO la tua esperienza

Ciò che ci ripetiamo DIVENTA la nostra realtà

“Puliamo il linguaggio” In occidente le parole per esprimere emozioni negative sono il doppio di quelle che esprimono emozioni positive, inoltre per esprimere l'intensità di cose positive usiamo vocaboli negativi (es. è bello di brutto....)

Qual è il vostro canale sensoriale preferito?



Sei un visivo, auditivo o cinestesico?

# I SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI

- Le persone ricevono informazioni sul mondo attraverso *i sensi*.
- L'esperienza sensoriale del mondo è elaborata ed organizzata a livello cerebrale in *rappresentazioni neuro-linguistiche*, che possono essere immagini, gusti, suoni (rumori, parole), odori e sensazioni corporee interne (propriocezione) o esterne (tatto, pressione, temperatura, etc.).
- Queste rappresentazioni sono soggettive, cioè diverse da persona a persona, ma generalmente aggregate in insiemi che, in PNL, si chiamano *Sistemi Rappresentazionali*.



## I SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI

- VISIVO [V]

comprende le percezioni ottiche/elabora rappresentazioni visive.

- AUDITIVO [A]

comprende le percezioni acustiche/elabora rappresentazioni sonore.

- CENESTESICO [K]

comprende le percezioni di olfatto, gusto, tatto e propriocettive/elabora rappresentazioni olfattive, gustative, tattili e propriocettive.

## RICONOSCERE I PREDICATI SENSORIALI

- I *“Predicati Sensoriali”* sono i verbi, le espressioni e i modi di dire che permettono con un ascolto attento di individuare il *sistema rappresentazionale privilegiato dell’interlocutore*.
- Esistono predicati sensoriali *specifici per ciascun Sistema Rappresentazionale* utili a descrivere oggetti dell’esperienza concreta oppure emozioni e sensazioni del mondo interno.
- Nelle conversazioni naturali sono presenti sempre *tutti i tipi di predicati sensoriali* con la prevalenza di quelli del Sistema Rappresentazionale privilegiato.

V

Finalmente ho **visto** il Passo del Tonale, è **stupendo**.

L'**ambiente** è molto **suggestivo**, più del **previsto**, alcuni **paesaggi** sono indimenticabili, li ho **fotografati chiari** nella mente...così come il mio maestro **abbronzato** nella sua divisa **colorata**, tipo **brillante** che ti consiglio senza **ombra** di dubbio. Questo è il **quadro** della situazione, è **evidente** che mi è piaciuto, ho allargato i miei **orizzonti**.

# A


Ti voglio **parlare** della mia vacanza, mi sembra ancora di **sentire** il **rumore** che fanno gli sci sulla neve!

Il Tonale mi ha sbalordito, me ne avevano **detto** bene e così è stato. I giorni passavano con **ritmo** perfetto tra lezioni di sci e **silenzioso** relax, in modo proprio **armonioso**, nulla **strideva**. Ti **racconterò** i dettagli più avanti perché voglio che questo **messaggio** ti rimanga, senza **stonature**. Mi **comunicherai** quando hai tempo di **ascoltare**...

# K

Sono **andata** al Tonale per imparare a **sciare**.

Il primo **impatto** con la neve e il **freddo** mi hanno un po' **scossa**, mi è quasi **preso** un **colpo**. Poi le lezioni col maestro col suo **fare** pacato e sicuro sono **scivolato via** senza **pesarmi**, anche perché in breve ho **preso in mano** la situazione. E' stato **godibile** e **senso** di aver **colto** una buona occasione per **passare** una **piacevole** settimana.



*LE TUE AZIONI PARLANO COSI' FORTE CHE NON RISCO A SENTIRE QUELLO CHE DICI*  
*Ralph Waldo Emerson*



## POSTURE DOMINANTI



...non solo nei primati



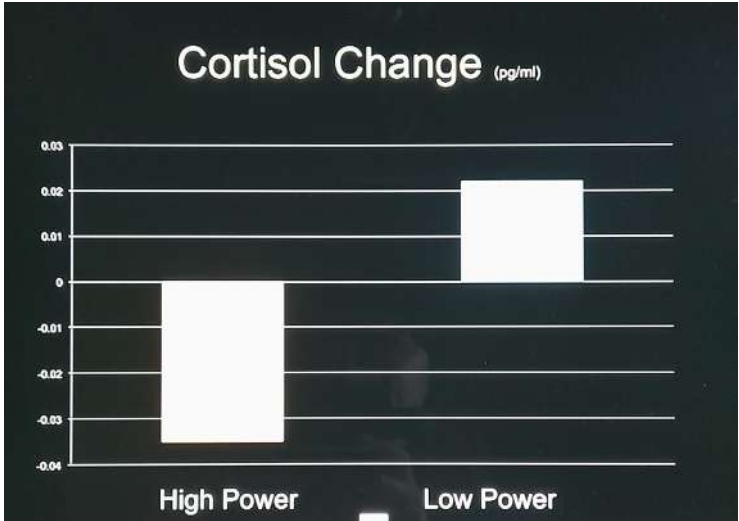
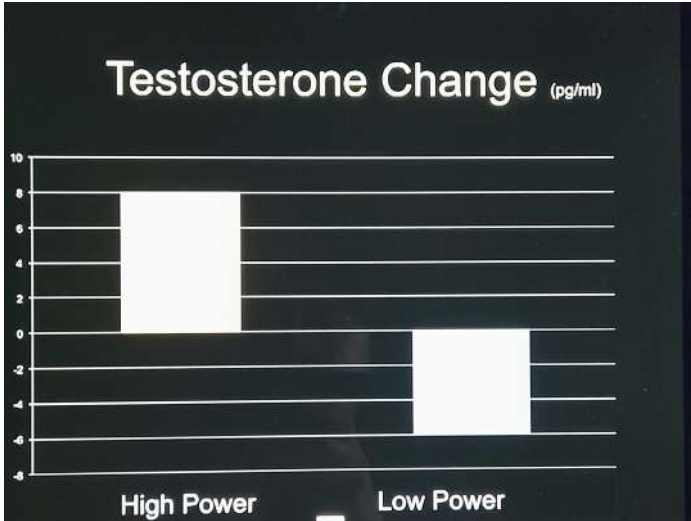
Anche negli umani

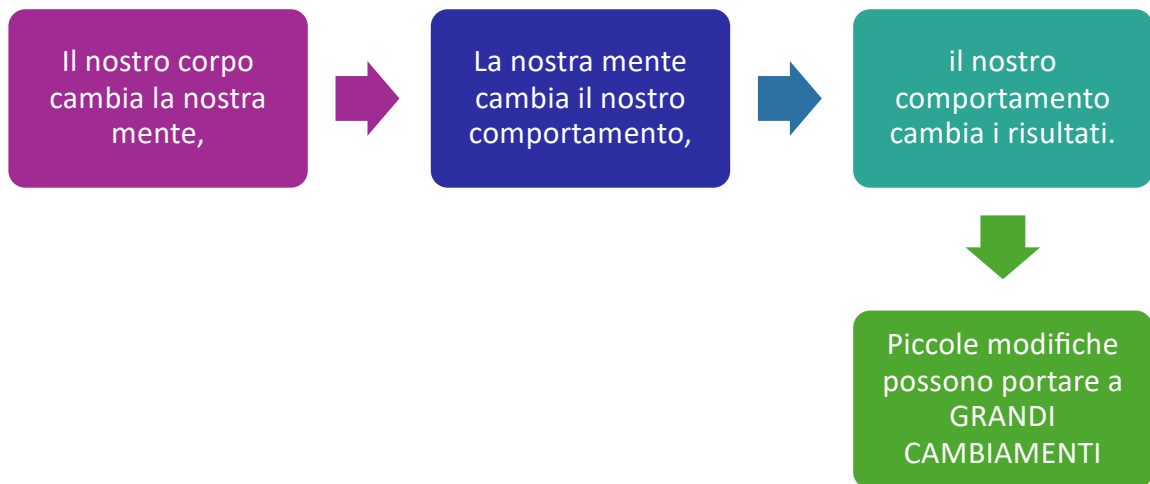






# CAMBIAMENTI ORMONALI DOPO 2 MINUTI IN POSTURE DOMINANTI O DI FORZA LIMITATA








## LIFE SKILLS

- 1 consapevolezza di sé
- 2 gestione delle emozioni
- 3 gestione dello stress
- 4 empatia
- 5 comunicazione efficace
- 6 relazioni efficaci
- 7 problem solving
- 8 decision making
- 9 pensiero critico
- 10 creatività



*“Se riesci a conservare il controllo quando tutti intorno a te lo perdono e te ne fanno una colpa...tua è la terra e tutto ciò che è in essa e – quel che è di più – sei un uomo, figlio mio!”*

*Rudyard Kipling, 1910*

## Apprendere per emozioni

Un buon clima relazionale facilita l'apprendimento. Le situazioni connotate emotivamente possono modificare la struttura stessa dell'apprendimento a livello neurale, facilitando successivi apprendimenti e aumentando la memorizzazione.

Es logica affettiva dell'apprendimento (un vocabolo ripetuto all'infinito o detto da un amico una volta....)

# Intelligenza emotiva



- conoscenza delle proprie emozioni
- controllo e regolazione di esse
- autodialogo interno
- capacità di sapersi motivare
- empatia
- leadership


Si può sviluppare nel corso di tutta la vita

## Di fronte ad un'emozione abbiamo **tre possibilità**:

- Negarla (non le diamo spazio)
- Agirla (le diamo libero sfogo e questo può non essere adeguato al contesto)
- Gestirla (accogliamo il messaggio che ci invia e cresciamo = maturità emotiva)







# Emozioni primarie — il modello di Ekman

- Rabbia
- Gioia
- Paura
- Sorpresa
- Disgusto
- Disprezzo
- Tristezza




***“La libera espressione di un’emozione per mezzo di segni esteriori la intensifica. D’altra parte, la repressione, per quanto è possibile, di tutti i segni esteriori attenua le nostre emozioni.”  
(Darwin)***

***Un sorriso sul volto, anche se falso, finisce per illuminare l’anima.***

***detto buddista***

# Modalità di regolazione emozionale

1. Selezione della situazione (strategia=evitamento)
2. Modifica della situazione (strategia=problem solving)
3. Dislocazione dell'attenzione (es. distrazione)
4. Cambiamento cognitivo (Valutazione cognitiva)
5. Modulazione della risposta (controllo degli aspetti fisiologici, esperienziali, comportamentali ed espressivi delle emozioni)



*Le persone dimenticheranno quello che hai detto, non  
ricorderanno quello che hai fatto, ma non scorderanno  
mai come le hai fatte sentire.*

*Maya Angelou*

Non si insegna quello che si vuole, non  
si insegna quello che si sa o che si crede di  
sapere:

si insegna e si può insegnare solo quello che si è .

(Jan Jaurès)

*Grazie per l'attenzione*



*Erika*