



IF

You can, You win.

*"UN PERCORSO TRA PSICOLOGIA E SPORT PER SVILUPPARE SOFT SKILLS E
ALLENARSI ALLA VITA CON CONSAPEVOLEZZA E DIVERTIMENTO"*

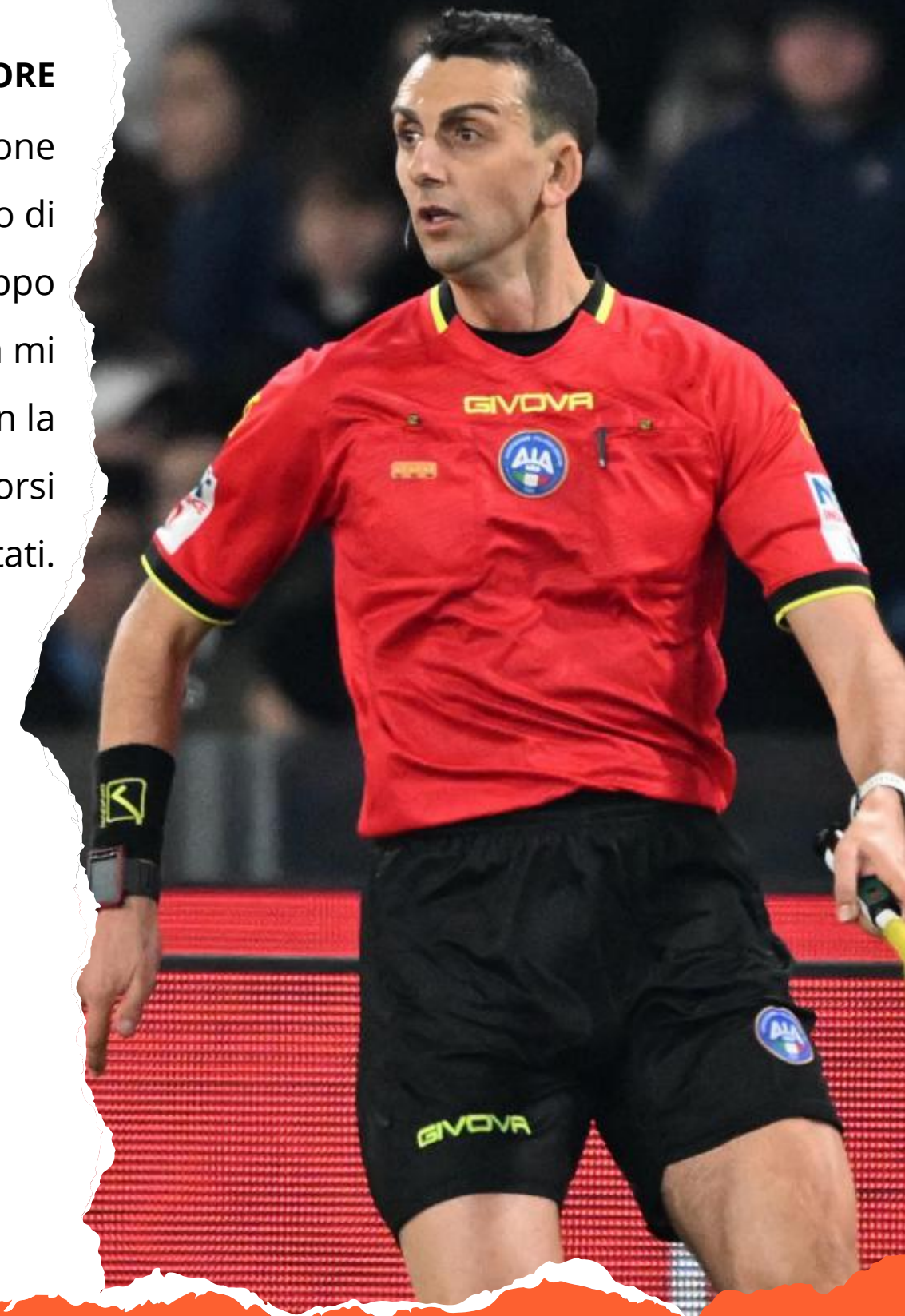
ILARIA DAMMICCO
FEDERICO VOTTA



Federico Votta

ASSISTENTE ARBITRALE SERIE A e B - FORMATORE

Professionista dello sport e dell'organizzazione aziendale, con un'esperienza sia sul campo di gioco che in quello della formazione e sviluppo delle competenze professionali. La mia carriera mi ha permesso di unire la mentalità sportiva con la gestione strategica aziendale, creando percorsi formativi pratici e orientati ai risultati.



Ilaria Dammicco

PSICOLOGA IN FORMAZIONE - FORMATRICE

Aiuto le persone ad allenare la mente come si allena il corpo: con metodo, consapevolezza e passione. Porto la psicologia sul campo per trasformare ogni esperienza in crescita.

La tua partita comincia adesso. Pronto a giocartela?



PERCHÈ LE SOFT SKILLS?

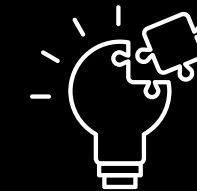
"IL 39% DELLE COMPETENZE RICHIESTE ENTRO IL 2030 SARÀ DIVERSO DA OGGI"
(WEF)



Collaborazione



Intelligenza emotiva



Problem solving



Adattabilità

**ILARIA DAMMICCO
FEDERICO VOTTA**



COSA VOGLIAMO ALLENARE?

CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE CAPACITÀ

APPRENDERE FACENDO

TRASFERIRE LE COMPETENZE NELLA VITA REALE



**ILARIA DAMMICCO
FEDERICO VOTTA**



LE 5 SOFT SKILLS CHIAVE

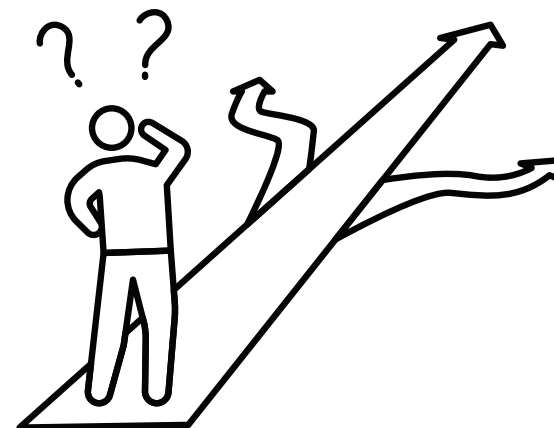
Le competenze che alleniamo



RESILIENZA



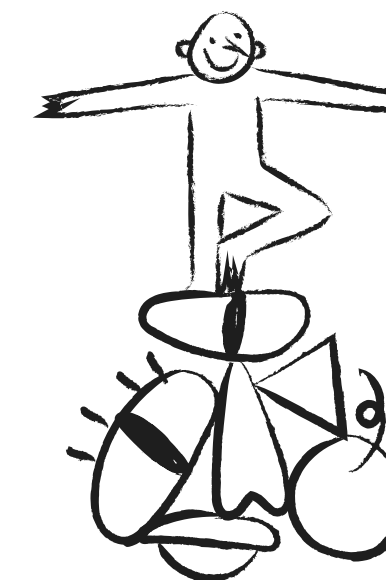
COLLABORAZIONE



DECISION MAKING



GESTIONE EMOTIVA



ADATTABILITÀ

UN ESEMPIO CONCRETO: IL PERCORSO IN 5 INCONTRI

- ◆ **Incontro 1** → “Chi sei quando scendi in campo?” ⚽🧠
(Identità, consapevolezza, competenze personali)
- ◆ **Incontro 2** → “Insieme si vince” 🤝🏆
(Teamwork, comunicazione, fiducia nel gruppo)
- ◆ **Incontro 3** → “Calma, testa, cuore” 🧘❤️🧠
(Gestione dello stress, emozioni e resilienza)
- ◆ **Incontro 4** → “Scegliere sotto pressione” 🧩🕒
(Decision making, problem solving, pensiero critico)
- ◆ **Incontro 5** → “La mia partita della vita” 🎯🚀
(Visione futura, integrazione competenze, obiettivi)

METODOLOGIA

COME SI IMPARA?

- 🦶 Learning by doing
- 🎯 Coaching e feedback
- 🎲 Gamification
- 🔄 Peer learning

ILARIA DAMMICCO
FEDERICO VOTTA



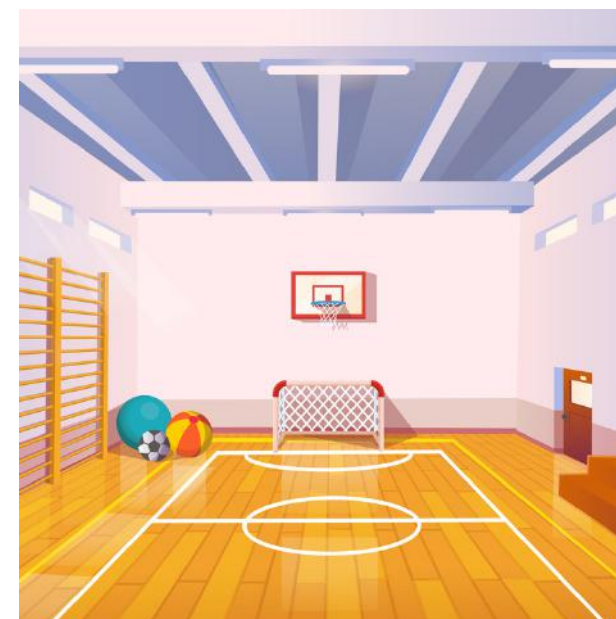
UN LABORATORIO PRATICO E COINVOLGENTE

2 ALTERNATIVE



VERSIONE MATTUTINA

8 INCONTRI DA 2H



VERSIONE POMERIDIANA

5 INCONTRI DA 3H



TOTALE ORE: 15h

Con possibilità di adattamento

ILARIA DAMMICCO
FEDERICO VOTTA



OLTRE IL CAMPO, DENTRO DI SÈ

***Lo sport è uno specchio:
ci mostra chi siamo quando vinciamo, ma soprattutto chi possiamo diventare
quando cadiamo e ci rialziamo.***

***“Perché le soft skills non si imparano sui libri, si vivono.”
E se allenate ogni giorno, come un muscolo,
diventano il nostro vero punto di forza.***

**ILARIA DAMMICCO
FEDERICO VOTTA**



CONTATTACI PER ATTIVARE IL CORSO

***ILARIA DAMMICCO
FEDERICO VOTTA***



CONTATTI

ILARIA DAMMICCO - 3803786258
ilaria.dammico@gmail.com

FEDERICO VOTTA - 3392702204
federicovotta@vivamentelab.it