

Unità didattica: Processi emotivi e tecniche di regolazione emotiva

1. Obiettivo principale dell'unità didattica

Il modulo contribuisce al raggiungimento degli obiettivi formativi del progetto *Euromental*, fornendo conoscenze e competenze focalizzate sulle emozioni, sui sentimenti, sull'intelligenza emotiva, sul coping e la regolazione emotiva, compresa la presentazione delle teorie pertinenti e dei questionari adattati allo sport e alla prestazione sportiva.

Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di comprendere:

- 1) basi teoriche e metodologiche degli argomenti in oggetto, ovvero le emozioni, i sentimenti, l'intelligenza emotiva, il coping e la regolazione emotiva;
- 2) protocolli sperimentali e questionari più utilizzati, oltre a strategie di intervento sui processi emotivi;

Inoltre, i partecipanti acquisiranno la capacità di:

- 3) riferire, interpretare e discutere i risultati originali della ricerca con esperti e non esperti, in modo chiaro e attraverso il lessico disciplinare;
- 4) analizzare gli argomenti di interesse in modo critico e autonomo.

2. Contenuti

Il corso affronta l'impatto dei diversi stati affettivi ed emotivi sulla prestazione sportiva e gli aspetti rilevanti della prestazione sportiva, come i processi cognitivi. Le strategie di *coping* e i processi di regolazione emotiva, sia a livello individuale che interindividuale, saranno esplorati da un punto di vista teorico e applicativo, focalizzandosi sull'allenamento dell'intelligenza emotiva. Saranno introdotte misurazioni degli stati emotivi e strategie di *coping*.

Principali Teorie:

- Sviluppo delle emozioni:
 - Differenziazione tra emozione, sentimento e umore
 - Modello *Circumplex*
 - Teoria di *James-Lange*
 - Teoria Cognitivo-Motivazionale-Relazionale delle Emozioni
- Emozioni e cognizione:
 - Teoria del facilitatore
 - Teoria del carico cognitivo
- Emozioni e prestazione:
 - Teoria multidimensionale dell'ansia pre-competitiva

- Interpretazione direzionale della teoria dell'ansia
- Teoria dell'efficienza dei processi
- Ipotesi della U invertita
- Modello della catastrofe
- Teoria della distrazione
- Teoria del reinvestimento
- Teoria dell'ampliamento e della costruzione
- Regolazione delle emozioni:
 - Modello di processo di regolazione delle emozioni da Lordo
- Intelligenza Emotiva:
 - Modello Tripartito di Intelligenza Emotiva

Misure e strumenti:

- Stato competitivo e ansia Inventario-2
- Scala direzionale dell'ansia
- Questionario sulle emozioni sportive
- Questionario sulla regolazione cognitiva delle emozioni
- Inventario di *coping* per situazioni stressanti
- Questionario sulle caratteristiche dell'intelligenza emotiva
- Profilo della competenza emotiva

Applicazioni:

- Formazione sull'intelligenza emotiva
- Interruzioni pianificate

3. Bibliografia consigliata

La bibliografia consigliata è fornita al termine del pdf delle lezioni.

4. Metodi didattici

Il 50% del corso sarà in presenza e pratico, il 50% del corso sarà a distanza (80% sincrono e 20% asincrono). I contenuti del corso sono presentati attraverso lezioni in aula, fruizione di slides power point (messe a disposizione degli studenti), lettura e discussione di articoli scientifici e video.