



Ci presentiamo

L'Associazione **In Crescita ASD** nasce con lo scopo di aiutare le persone a trovare o ritrovare il benessere psicofisico attraverso un approccio ludico dello sport. Il gioco e la competizione sono elementi fondamentali per la crescita consapevole di ciascuno di noi.

In Crescita ASD si avvale di oltre vent'anni di esperienza, attività e di studi dell'Associazione Internazionale Psicologia e Psicoanalisi dello Sport (AIPPS) che vede come disciplina sportiva protagonista la scherma, perché questa disciplina si rivela essere un importante setting in cui leggere i meccanismi di difesa agiti durante la relazione (assalto). È inoltre possibile realizzare sia percorsi di integrazione a 360° che individuali e personalizzati a seconda delle singole esigenze che si intendono perseguire. La scherma non è l'unica disciplina sportiva cui fa riferimento **In Crescita ASD**; sono stati testati percorsi ludico sportivi che hanno coinvolto discipline quali: yoga, vela, arrampicata, ping pong sia in forma singola che in interazione tra loro per aiutare l'attivazione di differenti canali percettivo sensoriali.

I metodi adottati da **In Crescita ASD** sono, in conformità con i principi del CONI, e intendono dare un supporto alla conoscenza della propria persona, individuare i propri punti di forza e i limiti, riconoscere se e quando si innesta il pilota automatico in una situazione, a distinguere i bisogni dai mezzi, a distinguere i bisogni dalle aspettative, a prendersi cura di sé, tornare al presente attraverso la respirazione, trasformare il cattivo umore in bisogno ed emozione, gestire l'eccesso di aggressività.

In Crescita ASD tratta questi e altri temi attraverso vari percorsi e laboratori, in cui vengono utilizzati divertenti strumenti in cui saranno coinvolte necessariamente entrambi gli emisferi del cervello (e quindi non solo la parte logico razionale), aiutando a ritrovare quella creatività che ognuno possiede ma che per svariati motivi tendono a venire momentaneamente accantonati.

La lettura del "signum grafico", acquisito all'inizio e alla fine dei percorsi proposti tramite il disegno o la grafia, consente di restituire un'oggettiva e clinica valutazione dei progressi nonché l'evidenza degli eventuali limiti individuati.

In Crescita ASD porta le persone ad esplorare l'enorme creatività e potere del pensiero laterale e incentiva le persone a divertirsi a scoprire quante soluzioni differenti, punti di vista differenti, possono esserci ad un problema appena si accetta di abbandonare il sentiero del razionale.

Lo staff di **In Crescita ASD** propone percorsi individuali e collettivi che aiutano ad aumentare l'autostima, la fiducia e le capacità personali con riflessi positivi nel rendimento scolastico, nella prestazione sportiva, nell'approccio alle tematiche lavorative, nella quotidianità. Problematiche quali la dislessia, la disgrafia, la disortografia, la disprassia, i bisogni educativi speciali, l'iper e l'ipo attività trovano soluzioni efficaci ed efficienti che consentono al bambino/ragazzo in poco tempo di riacquistare fiducia in sé stesso e di migliorare le proprie capacità cognitive, nonché attivare gli strumenti utili per una crescita armonica anche dal punto di vista emotivo affettivo.

Associazione In Crescita ASD
Sede legale: Via Crocefisso 5 – 20122 Milano MI
Email: increscita.asd@gmail.com – Tel. 3498668811
C.F e P. Iva: 09844550963



Come operiamo

In Crescita ASD intende svolgere questo ed altro ancora attraverso varie iniziative quali ad esempio:

- Ludoscherma: percorso sensoriale emozionale per bambini da 3 anni in poi,
- Allenamento mentale emozionale dai 7 a 99 anni,
- Allenamento mentale emozionale specifico per sportivi,
- Educazione del gesto grafico,
- Laboratori ludico didattici,
- Lettura attiva delle favole,
- Educazione al rilassamento fisico e mentale,
- Musicoterapia,
- Colloqui di orientamento scolastico (attraverso l'analisi della scrittura),
- Formazione al modello AIPPS di personale docente, educatori, genitori
- Formazione alla lettura del signum grafico
- Analisi del disegno

I nostri Partner

Associazione **In Crescita ASD** è di Antonio Capoduro e di Alessandra Cova ed opera con la supervisione di A.I.P.P.S. (Associazione Internazionale Psicologia e Psicoanalisi dello Sport).

Associazione **In Crescita ASD** è partner della S.I.P.C.S. (Società Internazionale Psicologi Clinici dello Sport)

Associazione **In Crescita ASD** è riconosciuta dal CONI ed è Affiliata ad AICS (Associazione Italiana Cultura dello Sport)

Associazione **In Crescita ASD** è supportata dal Dipartimento di Informatica "Giovanni Degli Antoni" dell'Università degli Studi di Milano.

I contenuti sono tutelati da Copyright

Associazione In Crescita ASD
Sede legale: Via Crocefisso 5 – 20122 Milano MI
Email: increscita.asd@gmail.com – Tel. 3498668811
C.F e P. Iva: 09844550963