



04.01.1977

Firenze, Via Cimabue n. 3

TELEFONO:  
3461556593

SITO WEB:  
[www.mariangelapascucci.it](http://www.mariangelapascucci.it)

INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA:  
[info@mariangelapascucci.it](mailto:info@mariangelapascucci.it)

## PRESENTAZIONE

*Sono Mariangela Pascucci, laureata in Psicologia e in Scienze e Tecniche di Mental Coaching, con oltre 10 anni di esperienza nel mondo dello sport e del benessere. Il mio obiettivo è accompagnare le persone in un percorso di crescita e trasformazione, aiutandole a superare i propri limiti e a raggiungere performance ed equilibrio sia nello sport che nella vita e nel lavoro.*

*Il mio metodo di mental coaching è un processo relazionale e dinamico, basato sull'interazione costante tra coach e coachee. Ogni percorso è progettato per essere:*

- **Specifico**, costruito sulle esigenze e sugli obiettivi individuali.

# MARIANGELA PASCUCCI

Mental Coach

## PROFILO PROFESSIONALE

### Mental Coach

Accompagno atleti e squadre nel potenziamento delle performance sportive, allenatori nel miglioramento della leadership, manager e responsabili di organizzazioni nello sviluppo di strategie efficaci per la gestione di team, liberi professionisti nell'ottimizzazione delle proprie risorse e studenti nel potenziamento delle abilità cognitive ed emotive per affrontare le sfide accademiche e professionali con maggiore consapevolezza.

### Aree di intervento:

- Mental coaching individuale: supporto personalizzato per migliorare performance, gestione dello stress, motivazione e raggiungimento di obiettivi specifici.
- Mental coaching per team: sviluppo della coesione e dell'efficacia del gruppo, trasformando un insieme di individui in una squadra vincente.
- Percorsi per studenti e giovani professionisti: sviluppo del mindset di crescita, gestione dell'ansia da prestazione, tecniche di concentrazione e motivazione.
- Team building: creazione di esperienze formative e interattive per migliorare la collaborazione e le performance di gruppi e organizzazioni.

### Esperienza e abilitazioni in:

- Programmazione e gestione di sessioni individuali di mental coaching per atleti, studenti, liberi professionisti e chiunque voglia migliorare le proprie performance personali e professionali.
- Progettazione e realizzazione di percorsi di mental coaching per team sportivi e gruppi che desiderano

- **Attivo**, con un ascolto empatico e una partecipazione attiva.
- **Focalizzato**, attraverso strumenti di coaching personalizzati.
- **Integrato**, con la possibilità di collaborazione con altri professionisti per un approccio multidisciplinare.
- **Basato su un patto di coaching**, per stimolare impegno e consapevolezza.
- **Misurabile nel tempo**, con obiettivi chiari e raggiungibili.
- **Fondato sulla coachability**, ovvero sulla volontà del coachee di mettersi in gioco attivamente nel proprio percorso di crescita.

*Credo che il linguaggio del corpo sia un riflesso della mente: è possibile agire sul corpo per influenzare la mente e, viceversa, lavorare sulla mente per attivare il corpo. Per questo è possibile abbinare tecniche di mental coaching all'allenamento fisico e alle pratiche di massaggio, creando percorsi su misura per migliorare consapevolezza, autostima e benessere generale.*

*Il mio approccio si basa sulla formula della Performance ( $P = p - i$ ), dove la performance è il risultato del potenziale meno le interferenze. Aiuto i miei clienti a riconoscere e superare gli ostacoli che impediscono loro di esprimere al meglio le proprie capacità, sostenendoli nel loro percorso di crescita e consapevolezza.*

*Il mio obiettivo è aiutare le persone a trasformare le proprie sfide in opportunità attraverso percorsi di crescita personalizzati, volti a insegnare e applicare tecniche di mental coaching abbinate alle loro competenze e al loro talento; le accompagno nel raggiungimento di risultati mai ottenuti prima, sia in ambito sportivo che nella vita quotidiana che lavorativo.*

migliorare la collaborazione e l'efficacia del lavoro di squadra.

- Supporto allo sviluppo personale per il miglioramento della gestione dello stress, della motivazione, dell'autostima e della consapevolezza.
- Percorsi di coaching per il potenziamento delle abilità cognitive ed emotive, finalizzati al raggiungimento di obiettivi specifici in ambito sportivo, accademico e lavorativo.
- Organizzazione di eventi e workshop di crescita personale e team building.

## COMPETENZE TRASVERSALI

### Trainer Ginnastica Posturale, Pilates, Fitness Senior

- Progettazione e conduzione di lezioni teoriche e pratiche di Pilates originale e contemporaneo.
- Progettazione e conduzione di lezioni teoriche e pratiche di Ginnastica Posturale e Fitness.
- Modifica degli esercizi in base alle esigenze dei singoli allievi e adattamento della lezione al livello di mobilità della classe.
- Analisi della postura e individuazione degli squilibri e delle problematiche strutturali e posturali.
- Strutturazione di lezioni per principianti assoluti.
- Cura delle esigenze di fitness e motivazionali della clientela, con training personale dedicato al perfezionamento atletico ed al raggiungimento di risultati precisi.
- Conduzione di programmi personalizzati di allenamento per clienti privati, definendo i metodi e gli obiettivi del training.
- Impiego di soluzioni e approcci conformi alle reali esigenze del cliente per garantire un servizio di eccellenza al fine di migliorare il movimento, la fiducia e la qualità di vita ad essi correlati.

### Massaggiatrice sportiva

- Colloquio conoscitivo con il cliente, acquisizione dei dati personali e delle indicazioni del medico.
- Esecuzione delle seguenti tipologie di massaggi: massaggio sportivo, pre e post gara, massaggio decontratturante, massaggio defaticante, massaggio rilassante, massaggio linfatico.
- Utilizzo di tecniche della medicina tradizionale cinese: coppettazione, moxibustione, gua -sha, come integrazione al massaggio.
- Applicazione taping elastico qualora necessario o richiesto.

- Empatia ed ascolto attivo
- Accoglienza
- Capacità di problem solving
- Cura del corpo e della mente
- Serietà ed affidabilità
- Capacità di Leadership per il lavoro in squadra

## PRINCIPALI ESPERIENZE PROFESSIONALI

---

### **Pluriversum**

2025-attuale

Orientamento giovanile

### **Sitting Dream Volley Pisa**

2024-attuale

Mental Coach della Squadra di sitting Volley serie A

### **Body&Mind Trainer di Mariangela Pascucci**

2019-attuale

Studio professionale di fitness, massaggi sportivi e mental coaching.

### **Quartiere Borghetto Montalcino**

2023-attuale

Mental Coach della Squadra di Tiro con l'Arco

### **C.T.E. S.r.l. Cetro Terapie Educative Rignano sull'Arno (FI)**

2023-2024

Psicologa

### **IUS Volley Arezzo**

2022-2023

Mental Coach della Squadra di Volley cat. B2

### **Polisportiva Castiglione d'Orcia**

2021-2023

Presidente dell'Associazione Sportiva

### **Go Volley Castiglione d'Orcia**

2022-2023

Allenatrice di pallavolo minivolley

Mental Coach della squadra giovanile

### **Siena Calcio**

2022

Dirigente massaggiatore della squadra giovanile

### **Cortona Volley**

08/2013 – 06/2015

Allenatrice di Pallavolo

### **Mens Sana Siena**

09/2010 – 06/2013

Allenatrice di Pallavolo

### **Libertas Orcia Volley**

09/2006 – 06/2010

Allenatrice di Pallavolo

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

---

### **Università Popolare degli Studi di Milano**

2024

Laurea in Scienze e Tecniche del Coaching

### **University of Coaching**

2024

Diploma di Mental Coach Pro con lode

**Università degli Studi Guglielmo Marconi, Facoltà di Scienze della Formazione, Corso di Laurea in psicologia**

2023-attuale

Frequenza del corso di laurea magistrale in Psicologia Clinica

**Università degli Studi Guglielmo Marconi, Facoltà di Scienze della Formazione, Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche**

2023

Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche

**University of Coaching**

2023

Diploma di Mental Coach di primo livello

**CSEN - Centro Sportivo Educativo Nazionale**

2022

Diploma Nazionale di Mental Coach

**ATS - Advanced Training System**

**ACSI – Associazione Centri Sportivi Italiani**

2022

Diploma di Massaggiatore Sportivo livello avanzato

**ATS - Advanced Training System**

**ACSI – Associazione Centri Sportivi Italiani**

2022

Diploma di Tecniche manuali integrate e Medicine Complementari

**CSEN - Centro Sportivo Educativo Nazionale**

2021

Diploma di Istruttore di Pilates Gym I livello

**ATS - Advanced Training System**

**ACSI – Associazione Centri Sportivi Italiani**

2021

Diploma di Operatore specializzato nell'applicazione del Gua -Sha

**Oligenesi – Accademia della Formazione Professionale nel Massaggio e nell'Estetica**

2021

Operatore in trattamento olistico con azione drenante

**ATS - Advanced Training System**

**ACSI – Associazione Centri Sportivi Italiani**

2020

Diploma di Operatore specializzato nell'applicazione della coppelizzazione

**CSEN - Centro Sportivo Educativo Nazionale**

2020

Diploma di Istruttore di Ginnastica Posturale

**Non Solo Fitness**

2020

Diploma di Istruttore Fitness per la terza età

**Centro studi Altea**

2020

Attestato di Operatore Massaggio Decontratturante

**CIDESCO - Comité International D'Esthetique et De Cosmetologie**

2020

Attestato di Massaggiatore connettivale a indirizzo Kinesiologico

**Oligenesi – Accademia della Formazione Professionale nel Massaggio e nell'Estetica**

2020

Attestato di Massaggiatore olistico con Hot Stone

**ATS - Advanced Training System**

**ACSI – Associazione Centri Sportivi Italiani**

2019

Attestato Operatore Specializzato nell'applicazione del Taping Elastico

**ATS - Advanced Training System**

**ACSI – Associazione Centri Sportivi Italiani**

2019

Attestato di Trainer Ginnastica Posturale

**Anbi**

2016

Diploma Operatore in Pranoterapia