



IL TALENTO NON È TUTTO. ANZI, SENZA IMPEGNO È BEN POCA COSA. IMPEGNO, MOTIVAZIONE, RESILIENZA: COME ACCRESCERLI NEGLI INDIVIDUI E NELLE ORGANIZZAZIONI

«Al contrario di ciò che recita il proverbio, perseverare non è diabolico: è umano. Diabolico è rinunciare a impegnarsi, rimanere immobili, aspettare che la motivazione arrivi dall'esterno. Intorno al concetto di motivazione esiste molta confusione. Confusione inevitabile, visto che viviamo in una società che ha smarrito il senso dell'impegno e della volontà individuale in cambio del culto della fortuna, del talento, della genetica. Dobbiamo ricordare come funziona la motivazione. Dobbiamo diventare resilienti: la resilienza è la capacità di persistere, di far durare la motivazione nonostante gli ostacoli e le difficoltà.»

PIETRO TRABUCCHI

**Prefazione di Bruno Brunod
Dedicato agli atleti delle Squadre Nazionali di Ultramaratona**

Essere motivati non rappresenta un condizione eccezionale. È piuttosto uno dei segreti del successo dell'evoluzione umana: la capacità di auto-motivarsi e di mantenere per lunghissimo tempo la motivazione. Legato al concetto di motivazione è quello di resilienza: la capacità di rimanere motivati nel perseguire i propri obiettivi, nonostante le difficoltà.

In *Perseverare è umano*, Trabucchi partendo da una serie di esperienze personali con team sportivi, in particolare con i team alpinistici impegnati alla fine degli anni '90 nella conquista dei record sulle montagne più alte della terra, analizza e smonta sia il mito del talento che quello della motivazione imposta. E dimostra, basandosi sulle ricerche che riguardano il funzionamento psicologico e cerebrale degli atleti resilienti per eccellenza, gli ultramaratoneti, un dato fondamentale: il nostro cervello è stato selezionato dall'evoluzione per possedere la capacità di auto-motivarsi a lungo. Solo grazie a ciò siamo sopravvissuti come specie. La potenza della motivazione umana è stupefacente!

CONTENUTI DEL LIBRO:

- 1) Funziona solo l'auto-motivazione. Perché tutte le forme "esterne" di motivazione sono poco efficaci.
- 2) Modelli di impegno contrapposti al mito del talento.
- 3) Il cervello resiliente e le aree motivazionali.
- 4) Come si allena la resilienza e come si rinforza la motivazione.
- 5) Strategie per sostenere l'auto-motivazione nelle organizzazioni. Come resistere in tempi di crisi.

IMPORTANTE: sul sito www.pietrotrabucchi.it potrai visionare in homepage il trailer video del libro, con immagini straordinarie



PIETRO TRABUCCHI È UNO DEI PIÙ IMPORTANTI ESPERTI DEL RAPPORTO TRA MENTE E PRESTAZIONE SPORTIVA, APPREZZATO DA STAMPA, PUBBLICO E LETTORI:



AUTORE DI **RESISTO DUNQUE SONO**, LONGSELLER OGGI ALLA SESTA EDIZIONE, IN CLASSIFICA DELLA SAGGISTICA PER SETTIMANE



RECENSITO DAI PIÙ CELEBRI E SEGUITI SETTIMANALI ITALIANI

« Questo libro si porta al lavoro e sta benissimo sulla scrivania. Ci troverete molti consigli utili per gestire lo stress ed essere positivi.»

Vanity Fair



Pietro Trabucchi è uno psicologo che si occupa da sempre di prestazione sportiva, in particolare di discipline di resistenza. È stato psicologo della Squadra olimpica italiana di Sci di Fondo alle Olimpiadi di Torino 2006 e per molti anni psicologo delle Squadre nazionali di Triathlon. Attualmente lavora con le Squadre nazionali di Ultramaratona (24h, 100 km e Ultratrail), e segue numerosi atleti di sport di resistenza. Professore incaricato presso l'Università di Verona, collabora con il Centro di Ricerca «Sport, Montagna e Salute» di Rovereto e con l'Istituto di Scienze dello Sport di Roma. Appassionato praticante di discipline di endurance e di alpinismo, ha scalato l'Everest dal versante Nord in occasione della spedizione «Everest Vitesse» (2005), è finisher di due edizioni del Tor des Géants ed è l'unico italiano ad aver terminato tutte le edizioni della PTL (la versione più impegnativa dell'Ultratrail del Monte Bianco) e la «Rock and Ice» nell'Artico canadese. Da anni trasferisce con successo la sua esperienza in ambito sportivo nei corsi e seminari di formazione che tiene in varie aziende sul tema della gestione dello stress. È autore di *Resisto dunque sono*, libro vincitore del premio letterario del CONI 2008 e ormai giunto alla sua sesta edizione.

Per saperne di più: www.pietrotrabucchi.it

