

# RESILIENT TRAINING™

**RESILIENT Training** è un programma di gestione dello stress e di sviluppo della **resilienza** personale

**Gli obiettivi del corso riguardano:**

- 1. Imparare ad allenare la propria resilienza per applicarla nella vita quotidiana e nei tuoi obiettivi (sportivi, professionali, scolastici etc)*
- 2. Apprendere a controllare le risposte corporee e mentali allo stress*
- 3. Imparare a rimanere più focalizzati e concentrati, anche in condizioni di stress fisico ed emozionale*

Il corso non è solo **teorico**: è soprattutto **esperienziale**. Si alternano formazione in aula e pratica reale all'esterno.

Ti porteremo in zone poco conosciute e straordinarie della **Valle d'Aosta**, intatte nella loro bellezza. Ti chiederemo di fare cose un pochino sfidanti, ma sempre nella massima sicurezza: salire montagne, sparare a sagome in movimento, trovare delle vie d'uscita a soluzioni problematiche, sopportare e gestire un pò di fatica o qualche emozione.

Il corso è rivolto a tutti e non presuppone il possesso di doti fisiche particolari.

Ma - soprattutto - è **DIVERTENTE!**



Per informazioni:  
[www.pietrotrabucchi.it](http://www.pietrotrabucchi.it)  
[info@pietrotrabucchi.it](mailto:info@pietrotrabucchi.it)



### **Tra i temi in programma:**

- *Cervello e resilienza*
- *Motivazione e automotivazione*
- *Come allenare la resilienza*
- *Come focalizzare la motivazione*
- *L'allenamento mentale degli atleti di alto livello*
- *Come inserire la resilienza nella vita quotidiana*
- *Tecniche per gestire la risposta corporea alle emozioni e allo stress*
- *I fattori culturali che minano la resilienza*



### **COSTO DEL CORSO:**

**460 Euro** comprensivi di:

albergo per la notte di sabato (\*) - pasti di sabato e domenica  
pranzo - corso - relative attrezzature - dispense

**380 Euro** senza albergo e pasti)

LE STRUTTURE ALBERGHIERE E LE ATTIVITA' SONO UBICATE  
NEI PRESSI DELLA VAL D'AYAS (AO)

(\*) **1:** è possibile alloggiare direttamente dal venerdì sera, contattando e prenotando direttamente l'Hotel.

**2:** è consuetudine che i partecipanti siano alloggiati in stanze doppie, un piccolo massaggio alla propria resilienza.

### **COME ISCRIVERSI:**

- Andare alla pagina "Richiesta di iscrizione" e compilare il modulo on-line
- Quando la richiesta è accettata, effettuare il pagamento della caparra di prenotazione di 100 Euro con la dicitura "Caparra prenotazione RESILIENTraining" sugli estremi:  
IBAN IT24P03069316711 0000 0016731 (Banca Intesa S.Paolo – St Vincent, Ao) intestato a Trabucchi Pietro

# I BESTSELLER PER IMPARARE AD ALLENARE RESILIENZA E MOTIVAZIONE

## RESISTO DUNQUE SONO

Cos'è la resilienza. Quali sono le metodologie per potenziarla. Come si diventa bravi a gestire lo stress.



## PERSEVERARE E' UMANO

Cos'è veramente la motivazione umana al di là delle leggende. Il rapporto tra motivazione e resilienza. Si può lavorare per aumentare la motivazione in se stessi e negli altri?



## TECNICHE DI RESISTENZA INTERIORE

Perché coltivare la resilienza è fondamentale in una società malata e alle prese con una crisi epocale.

