

RESILIENT Training™

Programma di **gestione dello stress**
e sviluppo della **resilienza** individuale

GLI OBIETTIVI DEL CORSO

- ✓ potenziare la propria **motivazione** e **resilienza** nella vita di tutti i giorni e nel raggiungimento dei propri traguardi
- ✓ acquisire **tecniche** per gestire **efficacemente** le risposte corporee allo stress
- ✓ **migliorare** la capacità di **restare focalizzati e concentrati**, anche quando ci si trova sotto pressione fisica o emotiva

9-10
MAGGIO
VALLE
D'AOSTA

UN CORSO ESPERIENZIALE

Il corso **non è solo teorico**:
è soprattutto **esperienziale**.

Si alternano:

- 🏠 **formazione in aula**
- 🏔️ **pratica reale all'esterno**

A volte si tratterà anche di fare cose un po' **sfidanti**:

- ✓ **salire montagne**
- 🏔️ **trovare vie d'uscita**
a situazioni problematiche
- 🌀 **gestire emozioni e la fatica**

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a **TUTTI**, e non presuppone il possesso di **doti atletiche** particolari. Ma – soprattutto –

..è divertente.

Per info:
www.pietrotrabucchi.it

IL PROGRAMMA DEL CORSO

✓ TRA I TEMI IN PROGRAMMA:

- ✓ cervello e resilienza
- ✓ motivazione e automotivazione
- ✓ come allenare la resilienza
- ✓ come focalizzare la motivazione
- ✓ allenamento mentale degli atleti di alto livello
- ✓ inserire la resilienza nella vita quotidiana
- ✓ tecniche per gestire le risposte corporee alle emozioni e allo stress
- ✓ fattori culturali che influenzano la resilienza

€ COSTO DEL CORSO

570 € Comprensivi di:

- ✓ **Alloggio in Hotel e pensione completa** (dal pranzo del sabato al pranzo della domenica);
- ✓ **Trainers e docenti tecnici;**
- ✓ **Attrezzatura tecnica per la parte esperienziale;**
- ✓ **1 copia libro;**
- ✓ **Dispense e materiali teorici;**
- ✓ **Certificato di partecipazione**

📄 COME ISCRIVERSI

- ✓ Vai alla pagina "Richiesta di iscrizione"
- ✓ Compila il modulo online
- ✓ Dopo conferma, effettuare pagamento della caparra di 100 €

Causale: Caparra prenotazione RESILIENTTraining

IBAN: IT24P030693167110000016731

(Banca Intesa San Paolo – Saint Vincent)

Intestato a: Trabucchi Pietro

