

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.

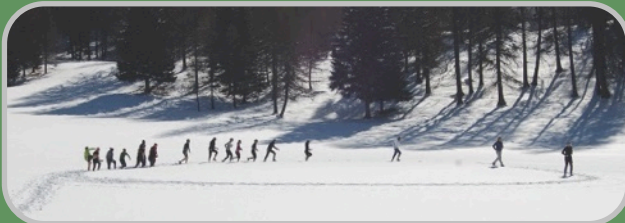
Ti porteremo in zone poco conosciute e straordinarie della **Valle d'Aosta**, intatte nella loro bellezza. Ti chiederemo di fare cose un pochino sfidanti, ma sempre nella massima sicurezza: salire montagne, sparare a sagome in movimento, trovare delle vie d'uscita a soluzioni problematiche, sopportare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

415 Euro comprensivi di:
albergo per la notte di sabato (*) - pasti di sabato e domenica
pranzo - corso - relative attrezzature - dispense
(335 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.

