

RESILIENTTraining™

RESILIENTTraining 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 p 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

540 Euro comprensivi di:

albergo per la notte di sabato - pasti di sabato e domenica
pranzo- relative attrezzature dispense – attestato
partecipazione

**Le strutture alberghiere e le attività sono
ubicate nella media Valle d'Aosta –**

COME ISCRIVERSI :

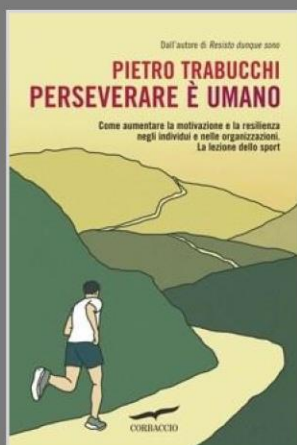
- Andare alla pagina “Richiesta di iscrizione” e compilare il modulo online
- Quando la richiesta è accettata, effettuare il pagamento della caparra di prenotazione di 100 Euro con la dicitura “Caparra prenotazione RESILIENTraining” sugli estremi:

IBAN IT24P03069316711 0000 0016731 (Banca Intesa S.Paolo –
St Vincent, Ao) intestato a Trabucchi Pietro [2]

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 pu 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.

