

RESILIENTTraining

18 -19 aprile 2009 – BRUSSON (Valle d'Aosta)



RESILIENTTraining™ è un programma di gestione dello stress e sviluppo della resilienza personale.

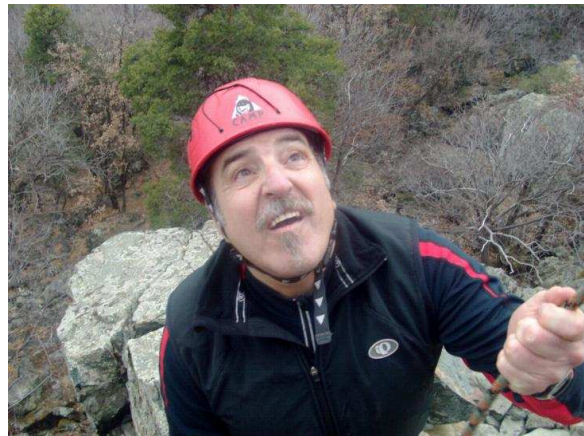
Gli obiettivi di apprendimento riguardano:

- 1- apprendere ad utilizzare una **valutazione cognitiva più efficace (*)**;
- 2- apprendere a **controllare le risposte corporee allo stress**;
- 3- imparare ad utilizzare obiettivi reali per **aumentare il proprio senso di auto-efficacia**.

Il corso non è solo **teorico**, ma anche **esperienziale**: si tratta di mettere alla prova i concetti teorici di cui si è parlato al chiuso. Spesso si tratterà anche di fare **cose sfidanti**: scalare pinnacoli rocciosi, attraversare fiumi gelati, arrampicare sotto la neve, spostare in gruppo carichi mostruosi...



Durante queste sessioni viene osservato e poi analizzato e discusso insieme ad ogni partecipante il proprio **stile personale di resilienza**; cioè i propri punti forti e quelli da migliorare nella gestione dello stress.



Questi corsi **sono rivolti a tutti**, non presuppongono il possesso di doti fisiche particolari e sono, a tutti gli effetti, divertenti. A distanza del termine del corso è prevista la possibilità di follow-up e colloqui personali per verificare i progressi compiuti e il raggiungimento degli obiettivi stabiliti.

(*) La **valutazione cognitiva** è il modo in cui noi interpretiamo normalmente gli eventi, il modello che ci siamo costruiti del mondo. Si può vedere il bicchiere mezzo vuoto o mezzo pieno: il bicchiere rimane sempre lo stesso, ma quelli che ricaviamo sono due modelli del mondo completamente opposti. La valutazione cognitiva determina la risposta comportamentale, emozionale e fisiologica agli eventi. Un concetto chiave: le persone non sono stressate dagli eventi in sé, ma dal modo in cui li interpretano. Cioè alcuni tipi di valutazione cognitiva, alcuni modelli del mondo, ci rendono più vulnerabili allo stress (tratto da "Resisto dunque sono").



ESEMPIO DI PROGRAMMA

SABATO

9.00 Introduzione generale al concetto di resilienza

La valutazione cognitiva

I modelli di gestione dello stress

11.00 Controllo emozionale e della risposta fisiologica.

Applicazione allo sport e all'allenamento

12.00 ESPERIENZA 1 e debriefing

13.00 Pranzo

14.30-18.00 ESPERIENZA 2 e debriefing

18.30-20.00 tempo libero

20.00 Cena

22.00-... ESPERIENZA 3

DOMENICA 7.00-9.00 *Allenamento facoltativo*

9.30 La meditazione

Applicazione allo sport e all'allenamento

10.30 La risposta rilassante in pratica

11.30 la tecnica ABCDE

13.00 Pranzo

14.00 L'utilizzo degli obiettivi

14.30-17.00 Feedbacks personali

COSTO: 210 EURO comprensivi di alloggio (Hotel ***, v. sotto) e pensione completa dal pranzo di sabato al pranzo di domenica, corso e relative attrezzature, dispense.



Hotel du Foyer

Loc. Vollon 11022 BRUSSON (Valle d'Aosta - Italia)

Per raggiungere **Brusson** si può uscire al casello di **Verres** e prendere per la valle di Ayas (soli 16km dal casello), oppure uscire a Chatillon e prendere per il col di Joux ...



COME ISCRIVERSI ALLO STAGE:

Occorrono due passi:

1- compilare ed inviare via mail la scheda di iscrizione a info@pietrotrabucchi.it

2- effettuare il bonifico della caparra (50 Euro) ai seguenti estremi bancari:

IBAN

**IT24P030 6931 6711 0000 0016 731 (Banca Intesa S.Paolo S. Vincent, AO)
intestato Pietro Trabucchi**