



Decidere senza stress - Corso di formazione outdoor, 7 e 8 luglio

Organizzatore

Assoservizi Legnano

Tipologia

Corso a pagamento

Titolo

Decidere senza stress

Calendario

Sabato 7 e domenica 8 luglio

Sede

Iterformo a Villa Inferiore, Rimella Valsesia (Vercelli)

Obiettivi e contenuti

Capita spesso di dover prendere decisioni importanti sotto pressione, che sia per mancanza di tempo o ragioni emotive. Quello che è certo, è che lo stress non è lo stato migliore per fare scelte affidabili!

Per imparare a superare questi momenti organizziamo **due giornate di formazione in outdoor** durante le quali coinvolgeremo i partecipanti sul piano fisico, cognitivo ed emozionale.

Obiettivo: sperimentare la fatica e la gestione dello stress psicofisico, trovare la concentrazione, la capacità di gestire le emergenze, mantenere la tensione al risultato anche nonostante la pressione della performance.

Il corso prevede una parte di aula e una parte di formazione esperienziale per

Programma

- imparare a gestire lo stress e trasformarlo in energia
- migliorare il processo decisionale
- sfruttare il proprio potenziale attraverso l'automotivazione

Relatori

Roberto Pezzin, detto 'il Pez'

Quota partecipazione

PREZZO PROMO € 360 + IVA comprensivo di docenza, tutoraggio, assicurazione, noleggio attrezzatura, vitto e alloggio

Il corso avrà luogo con **almeno 10 partecipanti**

Modalità iscrizione

Segnalare l'iscrizione entro il 29 giugno 2018

Contatti

Roberta Porro, porro@ali.legnano.mi.it 0331 543391