



Ragiona da sportivo

Lo sport come metafora della vita

Impara dallo sport e trova il tuo equilibrio



docente **GIOVANNI SASSI**

Obiettivi

Lo sport ti insegna a non mollare, a rialzarti dopo una caduta e a non considerare gli errori solo dei fallimenti. Lo sport ti insegna la solidarietà verso i tuoi compagni di squadra e il rispetto per l'avversario.

Ti insegna a gioire dei risultati raggiunti, ad accettare il verdetto del campo, a dare tutto. Ti insegna che se una partita dura 90 minuti tu devi correre per quei 90 minuti perché se ti fermi prima hai già perso in partenza.

Lo Sport ti insegna a programmarti, a dirigerti, a capire che la fatica è un mezzo importante per raggiungere dei traguardi. Per fare tutto questo è necessario formulare degli obiettivi e disinnescare i meccanismi che li boicottano, raggiungendo così una nuova e più ampia Comfort Zone.

Argomenti

- Rafforzare la motivazione
- Sviluppare le potenzialità personali
- Raggiungere risultati performanti

Destinatari

Il corso è particolarmente indicato per tutti coloro che praticano o hanno praticato attività sportiva agonistica, professionistica o amatoriale.

Calendario

Il corso si terrà il 15 maggio dalle 9.00 alle 13.00

Docenti

Giovanni Sassi

DURATA TOTALE:
4 ore

CALENDARIO:
dal: 15/05/2024
al : 15/05/2024

**TERMINE
ISCRIZIONI:**
02/05/2024

**SEDE DI
SVOLGIMENTO:**
MODENA

**REFERENTE DEL
CORSO:**
Michela Fabiano
info.modena@formart.it
059 3369911

**QUOTA DI
PARTECIPAZIONE:**
110.00 € + IVA

Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.
Le date potrebbero subire variazioni.



Mental Coach e preparatore atletico.



 Confartigianato

FORMart sede di MODENA, Via Emilia Ovest, 693/B 41100 Modena
T. 059-3369911 - info.modena@formart.it - www.formart.it



Cercaci su

