

### Corso

#### B.4 - La sfida interna: migliorare me stesso, migliorare con gli altri

### Obiettivi

Riconoscere ed accendere a tutto il proprio potenziale, per usarlo con la consapevolezza che per essere ed esprimere tutto il proprio valore è prioritario il gioco interiore (Inner Game) e che tutto quanto di cui abbiamo bisogno è già dentro di noi.

L'obiettivo è quello di ridurre le interferenze grazie alla gestione del dialogo interiore, al fine di evolvere le proprie capacità facilitando così l'individuo e la squadra al raggiungimento di prestazioni eccellenti.

### Destinatari

Open

### Durata

8 ore

### Docenza

#### Franco Bertoli

Mental Coach e Formatore ex giocatore professionista di pallavolo come Capitano della squadra Nazionale Azzurra Olimpionico a Mosca nel 1980 e medaglia di bronzo a Los Angeles 1984. Oggi Coach professionista del Coaching Practitioner di Inner Game oltre che Consigliere Federale della Federazione Italiana Pallavolo.

### Contenuti

**Mettersi in gioco e aprire la mente.**

**Ripasso del fondamentale principale per la prestazione eccellente vale a dire:**

- Essere presenti e con-centrati, il corpo e il respiro;
- Cambiamento pro-attivo e consapevolezza interiore;
- Prima veniamo noi quindi ricercare il meglio di noi stessi;
- Inner game;
- Secondo vengono le relazioni con gli altri;
- Outer game;
- Immergersi in noi stessi in quello stato di grazia che ci farà vincere qualunque sfida;
- La partita da vincere è quella che si gioca nella nostra mente;
- Disimparare e superare gli atteggiamenti mentali negativi;
- Sfruttare così al massimo ogni risorsa fisica e psicologica;
- Sviluppare così tutto il potenziale che siamo per raggiungere l'obiettivo.

### Calendario

**28 novembre 2019** – orario 9,00-13,00 / 14,00-18,00

### Sede

Confindustria Umbria – Via Palermo, 80/a Perugia

### Quote di iscrizione

Aziende associate a Confindustria Umbria € 500,00 (IVA esclusa)  
Aziende non associate a Confindustria Umbria € 640,00 (IVA esclusa)

Lunch e coffee break inclusi nel prezzo

## **Vuoi più informazioni?**

**Se non hai trovato i contenuti che cercavi o vorresti personalizzare un corso, contattaci.**

**Valuteremo assieme la modalità migliore per soddisfare le tue esigenze.**

Telefono: 075 582741

Mail: [formazione@sfcu.it](mailto:formazione@sfcu.it)

Responsabile Tecnico Scientifico: Fabio Casali

Informazioni: Michele Scappini