

# IL CAMMINO DELLA RESILIENZA

“Come è possibile sviluppare Resilienza in un corso tenuto in un’aula, e magari in un hotel di lusso?”

- FYM -

## PROGRAMMA DIDATTICO

- C.A.P. e modello di espansione
- Resistenza
- Persistenza
- I messaggi delle emozioni
- Modello 4 ALPHA
- Leadership e resilienza
- Stress Management
- Gestione stress fisico
- Gestione stress mentale
- Gestione stress emotivo
- Gestione stress organizzativo
- Gestione imprevisti e resistenze
- *Esercitazioni ON THE ROAD*



INDOOR



OUTDOOR



ON THE ROAD



ON BOARD



TRAINING



ON TRAVEL



## OBIETTIVI DEL CORSO

- Sviluppare Resilienza
- Sviluppare Equilibrio Emotivo
- Sviluppare la propria capacità di gestione dello stress e delle difficoltà

## INFORMAZIONI

**Durata del corso:** variabile da 2 a 5 giorni - **Percorso:** personalizzabile (anche estero)

**Target:** manager e dirigenti    **Impegno fisico:** medio    **Impegno emotivo:** alto

**Docenza:** da 1 a 3 trainer, coaching in cammino

**Extra:** manuale tecnico (digitale e cartaceo), area web riservata, attestato di frequenza, esercitazioni e coaching on-the-road, vettura di supporto **opzionale**

