



Il **Percorso Formativo**, della durata di **6 ore** avrà luogo presso la nostra struttura ad **Olmo di Creazzo (VI)** in **Via Retrone 1**.

*Docente: dott. Pigato*

**Mercoledì 22 MAGGIO 2019**  
**orario 08.30 – 14.30**

**ISCRIVITI SUBITO!**

Valido come Aggiornamento 6 ore  
DLSP/ASPP/RSPP

Per ricevere il modulo di adesione:

[corsi@performare.net](mailto:corsi@performare.net)

Tel. 0444836500

# EMERGENZA E MENTAL TRAINING

## saper essere pronti

Per gestire un'emergenza, un conflitto o una condizione di tensione è necessario possedere delle specifiche abilità tecniche operative che permettano di riuscire ad essere fisicamente e mentalmente efficaci.

Oggi è sempre più evidente che la propria prestazione dipende dal livello di preparazione e dall'atteggiamento mentale con cui si affrontano tali sfide.

Il programma di Metal Training ha come obiettivo quello di scoprire e imparare alcune tecniche pratiche che possono essere messe in atto per gestire le situazioni di emergenza in modo efficace per gli altri e per se stessi.

Il programma è adatto sia per risolvere eventuali situazioni critiche che possono essersi già sviluppate, sia come forma di prevenzione per evitare che questo accada.



### Programma

- *Emergenza: come funzioniamo*
- *Migliorare comportamenti e atteggiamenti "non utili"*
- *Identificare una strategia funzionale*
  - *Gestione fisica della tensione*
  - *Gestione mentale della tensione*
- *Programmazione dell'Allenamento Mentale personalizzato*
- *Approfondimento e valutazione delle situazioni specifiche del gruppo*

**CREDITI ECM: 8**