



# I FATTORI CHE INFLUENZANO LA PRESTAZIONE

CONOSCERLI E GESTIRLI

Mercoledì 03, 10 e 17 GIUGNO 2020  
ORE 18.00 - 20.00



*Il corso si svolgerà in  
modalità Webinar*

## CORSO DI FORMAZIONE TEORICO-ESPERIENZIALE

### PROGRAMMA:

- ANSIA DA PRESTAZIONE CORPOREA E MENTALE
- RILASSAMENTO E ATTIVAZIONE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI E NELLE OCCASIONI CHE CONTANO
- IL MENTAL TRAINING PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE
- POTENZIARE FOCUS E ATTENZIONE ATTRAVERSO LA MINDFULNESS

**Per informazioni:**  
**0444 836500**  
**corsi@performare.net**

*Percorso valido per:*  
- Aggiornamento Formazione Lavoratori  
- Aggiornamento Mod. DLSP/ASPP/RSPP 4 ore  
- Aggiornamento RLS