

**CORSO DI FORMAZIONE SU
GESTIONE DELLO STRESS FISICO E MENTALE
APPLICAZIONI DAL KRAV MAGA
I EDIZIONE - 24 E 30 APRILE 2021**

Il nostro self control è spesso messo a dura prova da situazioni di diversa natura. Analogamente, tali situazioni ci richiedono l'applicazione di alcune *soft skills*, come: saper valutare eventi critici da una prospettiva attenta e rispondente, prendere la decisione giusta in un determinato frangente, riuscire a trovare una via di fuga e saper sfruttare le proprie doti di leader nelle dinamiche di gruppo.

Il corso “*Gestione dello Stress Fisico e Mentale. Applicazioni dal Krav Maga*”, attraverso l'applicazione di una didattica ibrida, si pone l'obiettivo di fornire ai partecipanti gli strumenti adatti alla gestione dello stress a cui si viene sottoposti quotidianamente, da un punto di vista lavorativo e privato, per poter sviluppare fiducia in se stessi, agire nella maniera più opportuna e fare scelte consapevoli e adatte al momento.

Lo studio del Krav Maga consente di valutare in maniera efficace ogni situazione di pericolo e di stress che ci si pone davanti e di maturare il giusto atteggiamento mentale, evitando il freezing e il cosiddetto effetto tunnel che non ci permettono di reagire nel modo migliore.

Contenuti e svolgimento

Il corso si terrà online, su piattaforma online dedicata, nelle giornate di sabato 24 aprile, dalle 15:00 alle 17:45, e di venerdì 30 aprile 2021, dalle 18 alle 21.

Il percorso si sviluppa attraverso moduli teorici, che affronteranno le tematiche dello stress, delle sue manifestazioni, della sfera emozionale e della sua gestione, e moduli pratici (es. simulazioni di scenari di crisi e di stress) in cui i partecipanti (anche attraverso lavori di gruppo) potranno metter in campo le competenze acquisite nel percorso didattico e la propria abilità nella risoluzione di problematiche.

L'esperienza pratica permetterà ai partecipanti di:

- approfondire la percezione di se stessi, conoscendo limiti e potenzialità;
- migliorare la capacità di risolvere situazioni critiche;
- conoscere la propria area di comfort;
- gestire lo stress;
- approfondire le tecniche di *problem solving*;
- conoscere quanto si è predisposti al lavoro di squadra.

Il parallelismo con il Krav Maga darà ai partecipanti ulteriori spunti di riflessione e di lavoro sulla propria sfera emozionale.

Il Krav Maga, disciplina di difesa personale, allena lo stress fisico e psicologico. Durante gli allenamenti infatti, l'allievo affina non solo le tecniche di difesa personale, ma con esercizi di volta in volta più complessi e quanto più vicini alla realtà, migliora i suoi stati emotivi e le risposte da essi derivate.

A chi è rivolto

Il corso è aperto ai professionisti di vari settori che vogliono migliorare le proprie performance lavorative, accogliere nuove sfide o migliorare le proprie attitudini da leader; a sportivi e allievi di krav maga che desiderano apportare al proprio bagaglio tecnico nuovi metodi per migliorare il self-control e scoprire nuove potenzialità; a chi ha necessità di mantenere lucidità nelle scelte di tutti i giorni (lavorative, sociali, familiari ecc); a chi, in questo periodo difficile e di forte stress, ha necessità di trovare nuove soluzioni. La pandemia ha stravolto le nostre abitudini lavorative e sociali, rendendoci più vulnerabili, stanchi e sotto pressione, spesso dovendo gestire il lavoro da casa, prestando contemporaneamente le giuste attenzioni ai familiari e figli e senza contatto sociale. Questo ha prodotto ulteriore stress e senza le dovute tecniche per poterlo incanalare e gestire si rischia di crollare e perdere anche stima in se stessi.

Per partecipare

Il corso è a numero chiuso per un massimo di 20 partecipanti.

Il termine delle iscrizioni è fissato al 20 aprile 2021.

Il costo del corso è di 100€; è previsto uno sconto del 10% per gli allievi affiliati Krav Maga Traditional e il 15% per gli istruttori di Krav maga affiliati alla scuola Krav Maga Traditional.

L'iscrizione si ritiene conclusa una volta compilato il form ed effettuato il pagamento del corso mediante bonifico; il corso non è rimborsabile.

Il corso verrà attivato al raggiungimento del numero minimo di 6 partecipanti; in caso contrario ci si riserva di annullarlo, restituendo solo in questo caso la quota di partecipazione.

Info 329.6920609
kravmagabologna@gmail.com

Clicca qui per effettuare l'iscrizione: <https://forms.gle/EPDsG2QNfVxtakh7A>