

<b>CODICE</b>	<b>W08</b>	<b>DURATA</b>	12 ore
<b>RIFERIMENTI NORMATIVI</b>	-		
<b>PREREQUISITI</b>	Nessuno		
<b>RIVOLTO A</b>	Tutti		
<b>SCOPO</b>	<p>Imparare a stabilire priorità e obiettivi è il primo passo per incrementare la propria prestazione. L'obiettivo del corso è apprendere le principali strategie per identificare le risorse, pianificare, focalizzarsi su un obiettivo alla volta, incrementare il proprio livello di autoefficacia</p>		
<b>CONDOTTO DA</b>	Psicologa dello sport e mental trainer		
<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli obiettivi SMARTER - a breve, medio e lungo termine</li> <li>- Obiettivi di risultato e obiettivi di prestazione</li> <li>- L'importanza del Self Talk positivo nel raggiungimento degli obiettivi</li> <li>- Le strategie di raggiungimento degli obiettivi</li> <li>- Come sviluppare il senso di autoefficacia</li> </ul>		
<b>SEDE DI SVOLGIMENTO</b>	Polo Didattico Apt Safety Group o presso sede/spazio prescelto		
<b>CERTIFICAZIONE</b>	Certificazione Apt Safety Group		

