



BENESSERE PSICOFISICO E PERFORMANCE

LA MINDFULNESS



CODICE	W15	DURATA	12 ore
RIFERIMENTI NORMATIVI	-		
PREREQUISITI	Nessuno		
RIVOLTO A	Tutti		
SCOPO	Il benessere psicofisico influisce notevolmente sul nostro rendimento quotidiano. Attraverso la pratica della Mindfulness, è possibile incrementare le proprie performance, imparando a gestire ansia e stress, a focalizzarsi efficacemente sul compito, migliorando la qualità delle relazioni interpersonali		
CONDOTTO DA	Psicologa dello sport e Mental Trainer		
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none">- Aumentare la memoria e ridurre i tempi di reazione nel lavoro e nella vita- Diminuire i livelli di ansia e stress- Migliorare la qualità dei rapporti interpersonali- Concentrarsi sul presente ed essere più efficienti		
SEDE DI SVOLGIMENTO	Polo Didattico Apt Safety Group o presso sede/spazio prescelto		
CERTIFICAZIONE	Certificazione Apt Safety Group		

