

# Mentalmente forti per avere successo



Il concetto di forza mentale trae origine dagli sport agonistici e di punta; nello specifico, riguarda le strategie che gli atleti utilizzano per raggiungere le massime prestazioni. In questo workshop le/i partecipanti impareranno come utilizzare questi strumenti pratici per migliorare la propria forza mentale e applicarli nelle diverse fasi della vita.

## Obiettivi

- Conoscere i principi del training mentale
- Apprendere tecniche mentali
- Saper trasferire queste tecniche dello sport nella vita quotidiana e nel lavoro.

## Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## Contenuto

- Il training mentale e i suoi ambiti di utilizzo
- Obiettivo e utilità del training mentale
- Le tecniche mentali dello sport e il loro trasferimento nella quotidianità lavorativa.

## Performance cliente

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Tutti i prezzi indicati s'intendono senza IVA e spese.

I contenuti sono regolati in base alla durata. A seconda della grandezza del gruppo, si calcola anche la presenza di un secondo specialista.

Adeguamenti e ampliamento dei contenuti sono fatturati in base alle spese sostenute.

**Abbiamo suscitato il vostro interesse? Saremo lieti di essere personalmente a vostra disposizione.**

vivit  
centro di competenze per la salute e la prevenzione della CSS  
Tribtschenstrasse 21  
Casella postale 2568  
6002 Lucerno  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch