



REDESIGN YOUR MIND
UNLOCK YOUR POTENTIAL



coach people



*"Il golf è un compromesso fra quello che il tuo "io" vuole farti fare, quello che l'esperienza ti dice di fare e quello che i tuoi nervi ti permettono di fare."
- Bruce Crampton, golfista australiano*

Nello sport, come nella vita, ciò che spesso decide fra vittoria e sconfitta non è la mera preparazione tecnica (competenza) o le ore di allenamento (impegno), bensì l'approccio mentale.

Il golf è un gioco che richiede una mente dinamica, un dialogo costruttivo con le proprie capacità, un'auto-esercitazione dell'agire su se stessi. Solo abbandonando le nostre convinzioni limitanti ed imparando a gestire i nostri pensieri ed emozioni, possiamo lasciar emergere le nostre potenzialità, vivere il momento di divertimento e creare migliori possibilità per un'ottima performance.

Abbiamo creato la giornata **RE-MIND** per aiutare i partecipanti a scoprire, attraverso la modalità esperienziale del gioco del golf, le proprie potenzialità ancora inesprese nel percorso di carriera ed a sviluppare un *mindset* positivo verso le proprie capacità e le sfide professionali.

Il tema generale della giornata RE-Mind è quello di creare uno spazio di riflessione e sperimentazione per scoprire il proprio potenziale e una nuova consapevolezza, attraverso un'attenta rilettura dei nostri pensieri, convinzioni e intenzioni che guidano tutte le nostre scelte e azioni.

Vengono forniti gli elementi teorici, i momenti di riflessione e pratica sul campo da golf riguardo i cinque temi strettamente legati alla performance e al successo:

- | | |
|---------------|--|
| ● GOAL | Come definire e visualizzare l'obiettivo |
| ● MINDSET | Come accantonare i pensieri "inquinanti" |
| ● FOCUS | Come rimanere concentrati sull'obiettivo |
| ● LEARNING | Come apprendere da successi e fallimenti |
| ● PERSISTENCE | Come affrontare le avversità |



A CHI SI RIVOLGE

La giornata **RE-MIND** è mirata ad un pubblico eterogeneo con un unico requisito, quello di voler migliorare la propria performance lavorativa, perseguendo i propri obiettivi con maggiore efficacia e focus. I destinatari sono professionisti, top e middle manager, dirigenti, imprenditori, liberi professionisti, sportivi, ricercatori e chiunque desideri dare una svolta alla propria carriera attingendo alle energie latenti, identificando gli ostacoli alla performance e rafforzando così la propria autentica motivazione.

Per poter partecipare non sono richieste né capacità fisiche particolari né esperienze pregresse. Il corso è adatto sia per chi non ha mai praticato il golf che per chi ha già acquisito esperienze golfistiche in precedenza.

LA NOSTRA METODOLOGIA

Durante tutto il percorso **RE-MIND** sono previste sessioni teoriche volte a trasferire gli strumenti concettuali e pratici, alternate con momenti di riflessione (individuale ed in gruppo) e attività sul campo da golf.

La nostra metodologia punta a far vivere una reale esperienza formativa, che vede i partecipanti come i principali protagonisti del percorso, coinvolti individualmente e collettivamente in un percorso trasformativo, con lo scopo di rivelare e coltivare sia la fiducia nel proprio potenziale che la capacità generativa di autoefficacia.

BENEFICI DEL PERCORSO

- Chiarezza dei propri “driver interni” e maggiore autoconsapevolezza
- Maggiore fiducia nelle proprie capacità e potenzialità
- Senso di autoefficacia
- Ri-elaborazione e trasformazione degli aspetti disfunzionali e limitanti della propria performance
- Creazione delle strutture di pensiero che generano una crescita professionale costante e le performance eccellenti
- Migliore capacità di focalizzazione
- Mobilizzazione delle risorse interne per affrontare efficacemente le situazioni avverse

II FACILITATORE



GAETANO RUVOLO, facilitatore e coach

Gaetano Ruvolo ha lavorato per trent'anni come dirigente ed executive in aziende nazionali e multinazionali. Lasciato il mondo aziendale ha trovato nella pratica del Coaching lo strumento ideale per aiutare le persone a scoprire le proprie potenzialità e liberare le paure e gli ostacoli che le tengono nascoste. E' coach professionista con credenziale ACC di ICF dal 2013 e si è diplomato nel 2015 nell'Inner Game Core Program con Timothy Gallwey. Dal 2015 fa parte del team di CoachPeople.





www.coachpeople.it
info@coachpeople.it
Tel +39.02.5990.1110