

TAX PROFESSIONAL AND BUSINESS MENTAL TRAINING

Lezioni di mental training per Commercialisti

Teatro di Santa Caterina – Bettona

16 Novembre 2019
9.30/12.30 – 14.30/17.30

Programma

Ore 9:00 - Registrazione dei Partecipanti;

Ore 9:30 – Saluti Iniziali e presentazione del Corso;

Ore 9:45 – Inizio del Corso :

- Tecniche di autocontrollo e rilassamento per la ricerca del benessere psicofisico;
- Bioenergetica di A. Lowen per l'aumento della fiducia in se stessi;
- Come gestire le emozioni;

Ore 11:00 - Pausa Caffè;

Ore 11:15 – Ripresa del Corso:

- Visualizzazioni polisensoriali: programma personalizzato per raggiungere la massima performance professionale;
- Le basi della comunicazione: i tre io di Berne (Analisi Transazionale);

Ore 12:45 - Pausa pranzo (buffet su prenotazione tel. 075/5058381);

Ore 14:30 – Ripresa de Corso:

- Programma personalizzato per il raggiungimento di un buon equilibrio psico-fisico e professionale;
- Desensibilizzazione progressiva: come controllare e ridurre lo stress professionale;

Ore 17:30 – Chiusura del Corso e Saluti Finali.

Relatore

Prof. Alberto Castellani – *Coach ATP, Presidente Mondiale della Global Professional Tennis Coach Association GPTCA, Presidente International Sport Mental Coach Association - ISMCA Coach, Docente UniPG Scienze Motorie.*

A tutti partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione ISMCA Coach;

Si consiglia abbigliamento comodo.