

Allena **Mente**



Oggi, in un mondo sempre più competitivo, devi essere in grado di sfruttare al meglio lo strumento più importante che hai a disposizione: **TE STESSO**.

Il **WEALTHNESS** ti supporta nella tua professione:

- Migliora la tua autostima;
- Accresce la tua intelligenza sociale;
- Aumenta la tua lucidità di pensiero;
- Sviluppa la calma e abbatte lo stress;
- Fortifica la tua resistenza e determinazione nel raggiungimento degli obiettivi.

Chi non è in grado di dominare se stesso come può pensare di influire sugli altri?

WEALTHNESS:
molto più di Wellness!

Scopri come praticare il nuovo concetto di **WEALTHNESS**:
l'allenamento fisico e mentale che migliora i guadagni nel tuo lavoro.



Allena*Mente*

Programma della giornata
di **Special Workout**



Powered by



&



Programma

Ore 9.30 - accreditamento

Dalle 10 alle 13

- Il fenomeno del burnout sul lavoro: i rischi da evitare e come prevenirli
- Il PDJ (Personal Down Jones Index): misurare il proprio stato di equilibrio psico-fisico
- Gli allenamenti per produrre gli ormoni che migliorano il benessere generale dell'individuo: adrenalina, serotonina, endorfina e dopamina.
- Tecniche di riaddestramento respiratorio per la gestione dello stress e per il miglioramento delle capacità mentali (ragionamento, memoria e lucidità)

Dalle 13 alle 14 pausa pranzo

durante la quale saranno dati alcuni consigli base su come consumare i pasti

Dalle 14 alle 17

- Analisi del pasto consumato e delle modalità (debriefing)
- Come allenarsi in palestra e/o all'aperto
- Come mantenere l'allenamento durante lo svolgimento delle attività professionali
- L'esercizio fisico sbagliato: evitare traumi e la produzione del cortisolo (l'ormone del distress)
- Come costruirsi una palestra di Wealthness in casa e/o in ufficio

In chiusura consegna del libro di Nazareno Notarini La prigione dell'impossibile e degli attestati di partecipazione

