

18-21 aprile 2024



+ Forte:

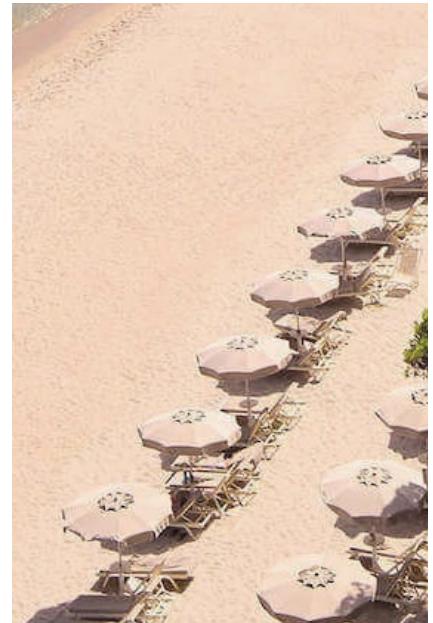
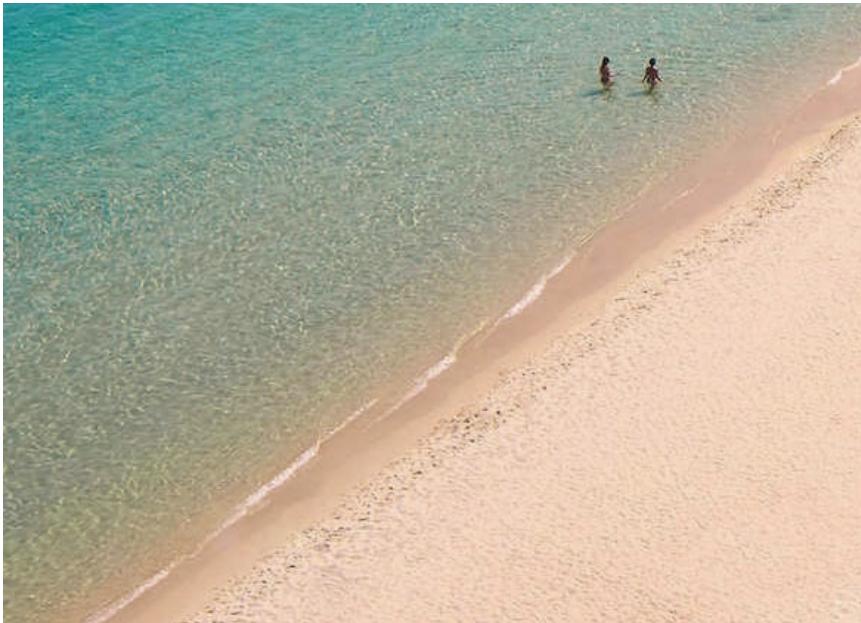
l'innovativo percorso formativo
per essere al top e fare più utili.



in collaborazione con

ForteVillage
SARDINIA

**Il percorso “veloce” per manager,
liberi professionisti ed imprenditori:
per sfruttare da subito e massimizzare
le risorse mentali, fisiche e materiali
impiegate quotidianamente
nel business.**





Programma +Forte

18 aprile

- Arrivo dei partecipanti
- Nel pomeriggio presentazione delle finalità del Percorso formativo e delle attività da svolgere attraverso il metodo del Brain Design Training (1 ora circa)
- Ore 18-20: 1° sessione del Percorso formativo
Evitare le trappole cognitive per ottimizzare le performance nel breve e medio-lungo periodo (apprendere il principio di singolarità, governare l'effetto generalizzazione, gestire il multitasking, fronteggiare la sindrome dello smartphone drunkness, eliminare gli useless framing)
- Cena nel resort e prima partita del Torneo Fantatraining +Forte (1° di 4 partite)





19 aprile

- Ore 9-13: 2° sessione del Percorso formativo

Parte aula (2 ore): Migliorare le capacità di attenzione e di concentrazione attraverso il metodo Buteiko (con alcuni esercizi di respirazione, attenzione e concentrazione)

Parte pratica (2 ore): gara di bowling per sperimentare le tecniche apprese in aula

- Pranzo nel resort, seconda partita del Torneo Fantatraining +Forte (2° di 4 partite) e tempo libero a disposizione

- Ore 18-20: 3° sessione del Percorso formativo

Parte aula: gestire le emozioni e lo stress nell'attività quotidiana (Valutazione dell'equilibrio psico-fisico attraverso l'indice Personal Down Jones, eu-stress e di-stress, tecniche per inquadrare rapidamente le situazioni di-stressanti, dopamina e forza di volontà, HRV e riserva di volontà)

- Cena nel resort e terza partita del Torneo Fantatraining +Forte (3° di 4 partite)



20 aprile

- Ore 9-13: 4° sessione del Percorso formativo

Parte aula: business mindfulness in bicicletta (spiegazione del concetto di mindfulness ed applicazioni nell'attività lavorativa)

Parte pratica: gincana all'interno del Forte Village con l'obiettivo di allenare l'attenzione sul "gesto che si sta compiendo"

- Pranzo nel resort e tempo libero a disposizione

Ore 18-20: 5° sessione del Percorso formativo con percorso guidato di talassoterapia per allenare le capacità di rilassamento, visione positiva e pro-attività

- Cena nel resort e ultima partita del Torneo Fantatraining +Forte (4° di 4 partite)





21 aprile

- Ore 9-12: sessione di chiusura del Percorso formativo

Parte aula: debriefing sulle esperienze vissute, consegna del materiale e degli attestati e premiazione del vincitore del Torneo Fantatraining +Forte

- Pranzo nel resort
- Rientro dei partecipanti in funzione degli operativi



Il corso sarà tenuto dal Brain Design Trainer
Nazareno Notarini

<https://it.linkedin.com/in/nazareno-notarini-25179854>

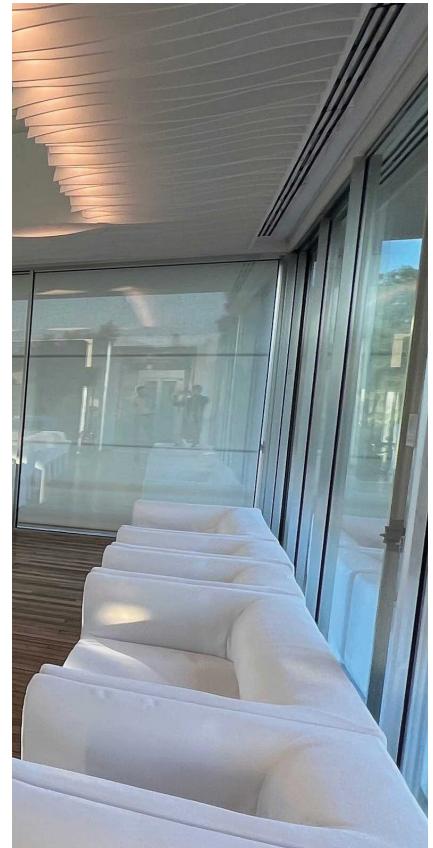


Sistemazione alberghiera e facilities



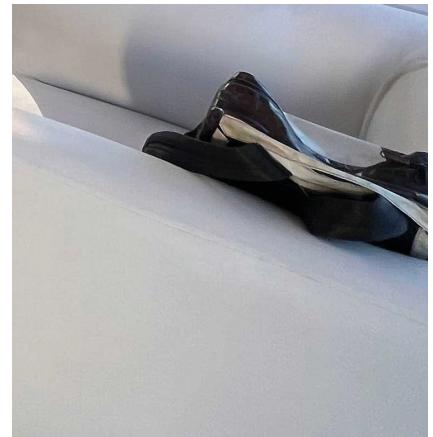
- Upgrade gratuito in camera cinque stelle
- Possibilità di utilizzare biciclette per gli spostamenti interni
- A disposizione gratuitamente per gli ospiti due campi da tennis e uno di paddle





+ Forte:

Investimento a persona
1.450Euro (Iva 22% esclusa)



Per maggiori informazioni/prenotazioni:
www.fortevillageresort.com
www.brainrefreshlab.com
glucosio@brainrefreshlab.com

 per **ForteVillage**
SARDINIA

