

# Age Management - Non importa chi è nato prima - Generazioni che si sfidano - EDIZIONE 1

INIZIO CORSO: mercoledì 5 febbraio 2025

DURATA: 8 ore

ORARIO LEZIONI: 9.00-13.00 / 14.00-18.00



## Panoramica corso:

In questo intervento, di carattere esperienziale, le persone, provenienti da diverse generazioni, saranno chiamate a “sfidarsi” sul ring, utilizzando quindi la metafora sportiva del pugilato. Saranno guidati da Luca Rigoldi, campione di pugilato ed esperto di coaching. I destinatari potranno lavorare su di sé in ottica di empowerment e, al contempo, potranno essere stimolati al rispetto nei confronti dell’altro, l’avversario. Attraverso uno sport che richiede audacia, personalità e coraggio, i partecipanti impareranno a fare dell’ “attrito” armonia con sé e, di conseguenza, con gli altri; impareranno ad “esserci” in modo più autentico, a riconoscere il proprio valore e quindi il diritto a sentirsi parte di un’organizzazione al di là della propria età.

# Obiettivi del corso:

Obiettivo trasversale all'intervento è quindi lavorare sul senso di appartenenza delle persone, elemento chiave per permettere il dialogo intergenerazionale e nelle fasi decisive per le organizzazioni, come la transizione generazionale, affinché sia giovani sia senior possano sentirsi parte attiva dei contesti in cui vivono ed operano.

# Argomenti trattati:

- Da individuo a team: come creare una squadra vincente anche in contesti individuali.
- Il team di successo: l'importanza di ogni ruolo per il raggiungimento degli obiettivi comuni.
- La filosofia del centrare gli obiettivi: le tecniche del campione e la pianificazione per migliorare performance.
- Gestione dello stress: strumenti per affrontare sfide e pressioni, ispirati alla boxe e applicabili alla vita quotidiana.

---

ESAC spa si riserva di non attivare le attività qualora sopraggiungano cause di forze maggiore che non consentano la corretta realizzazione degli interventi.

Per informazioni contattare ESAC spa-Ufficio Formazione al numero 0444 964300 oppure tramite e-mail scrivendo a [info@esacformazione.it](mailto:info@esacformazione.it)

# Destinatari:

Lavoratori, liberi professionisti, lavoratori autonomi, imprenditori, titolari di impresa e coadiuvanti d'impresa.