



Pietro Trabucchi
University of Verona
Dep. Neurosciences,
Biomedicine and Movement Sciences

- **Psicologo Squadra Olimpica Italiana Canottaggio**
- **Psicologo Squadra Nazionale Ultramaratona**
- **Responsabile del programma di spedizioni extra-europee**
“Fostering Resilience” 1999-2009



PIETRO TRABUCCHI,
Università di Verona, Facoltà di Sc. Motorie
Psychologist Ultramarathon National
Teams. Italy



Vetta (8.850 m.)

Campo III

Campo II

HIGH PERFORMING TEAM

Project

1999 - 2009



Fostering RESILIENCE



STRESS CHALLENGE
A L A S K A

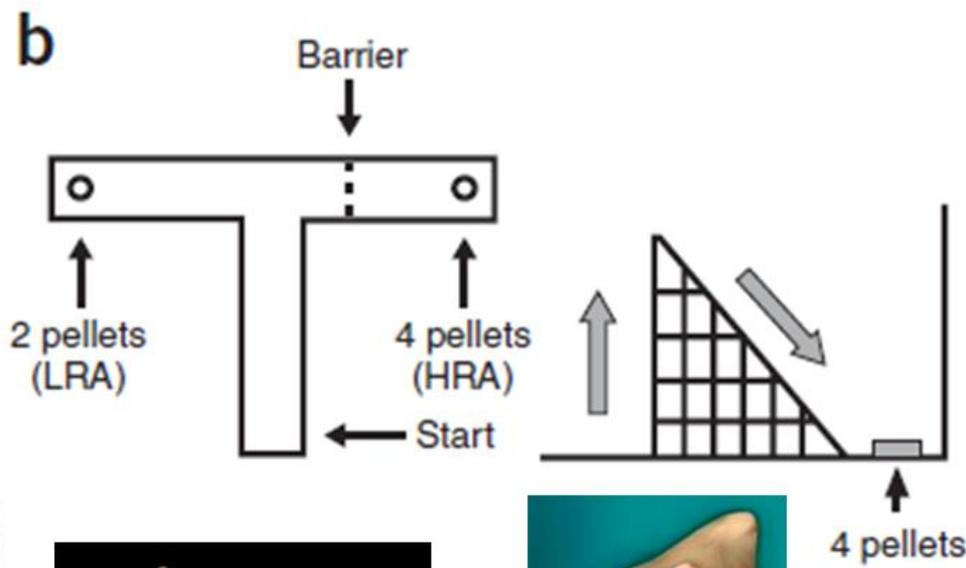
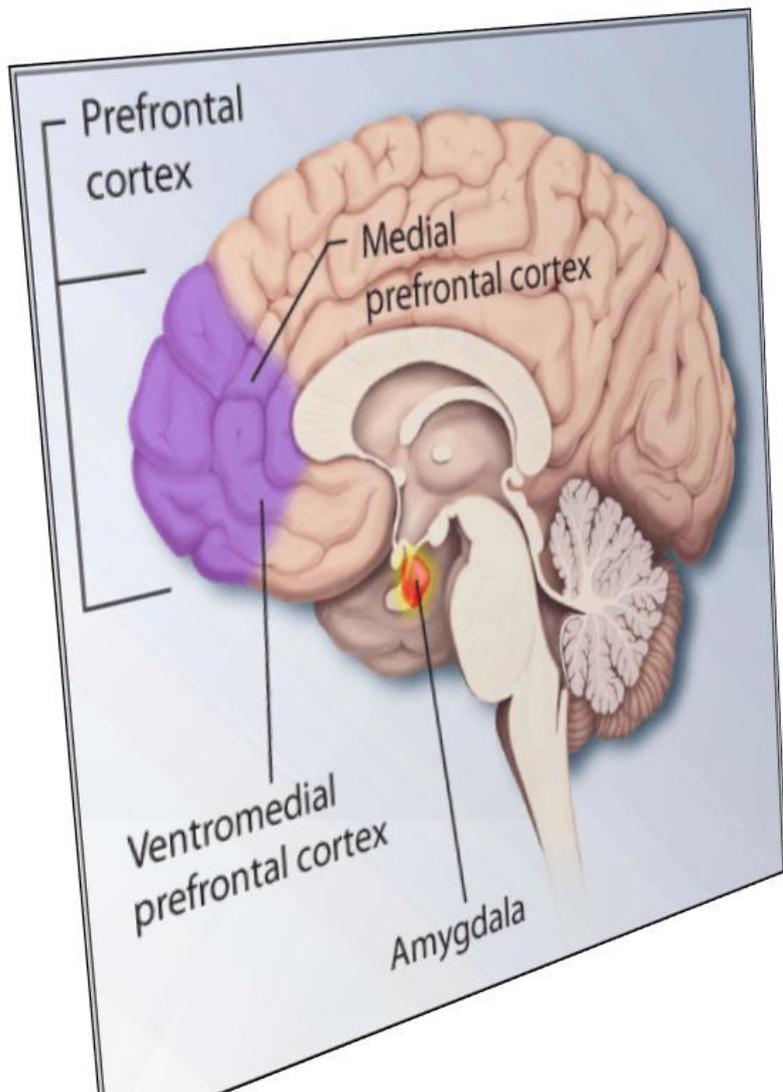


RESILIENZA = capacità di rimanere motivati di fronte ad ostacoli e difficoltà che si incontrano nel perseguimento di un obiettivo



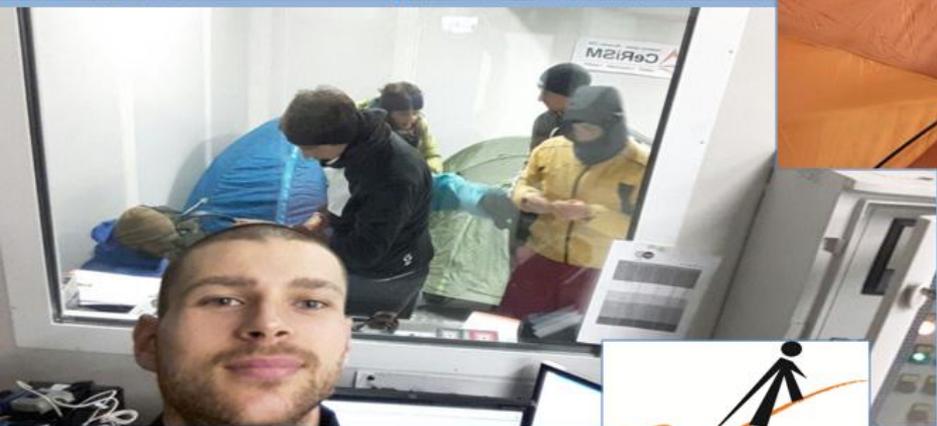
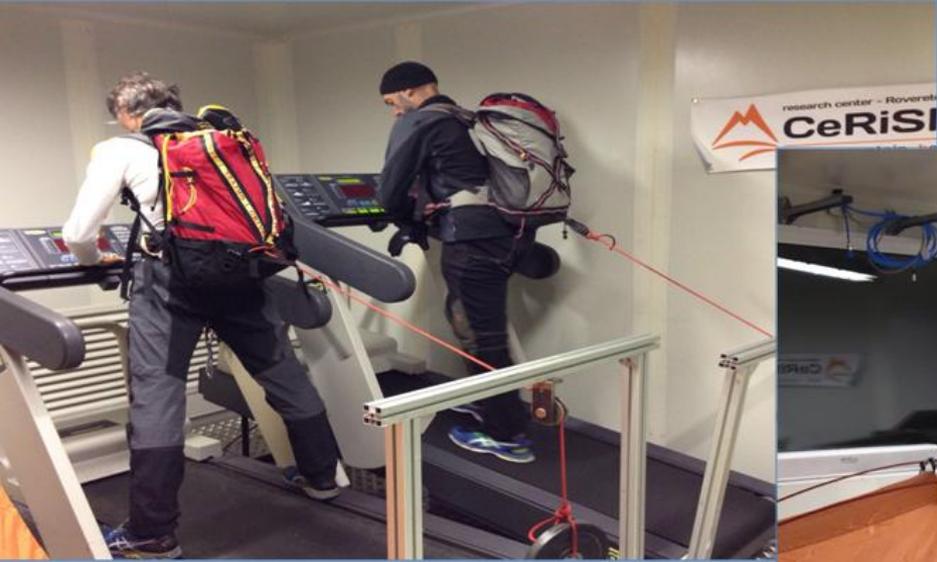

STRESS CHALLENGE
ALASKA





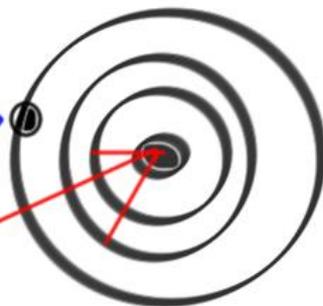
4 pellets





www.pietrotrabucchi.it

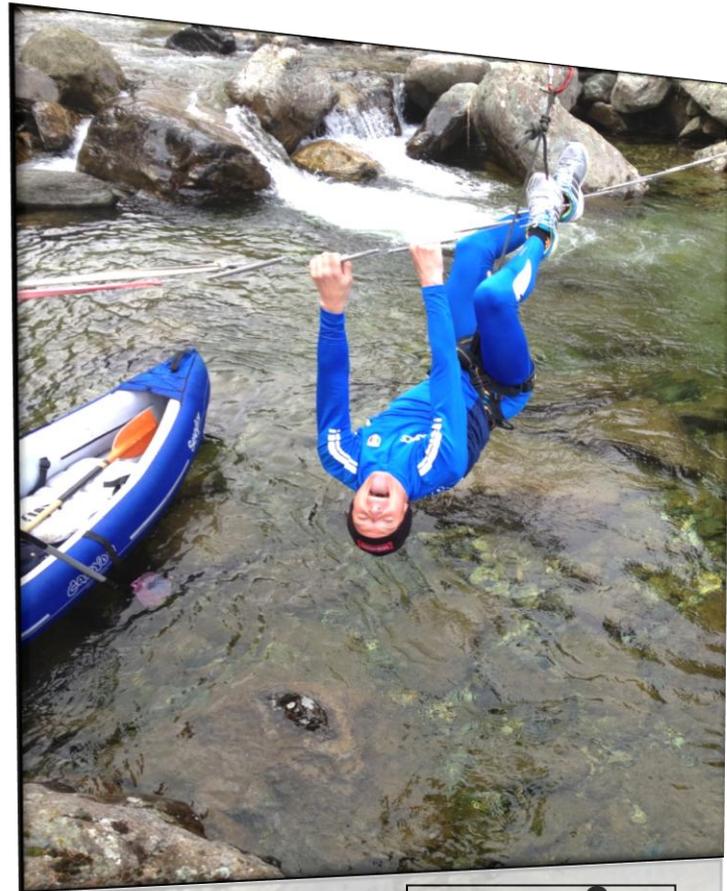
procrastinazione, autosabotatori, alibi,
modalita' di relazione stereotipate,
debolezza nel "tenere duro"



 = modalità di processo SC

 = modalita' di processo PF









resilient training

www.pietrotrabucchi.it



**LA RESILIENZA SI
MISURA
ANALIZZANDO
LE RISPOSTE
COGNITIVE E
NEURO-
FISIOLOGICHE
SOTTO STRESS**



www.pietrotrabucchi.it

LA MOTIVAZIONE SI APPRENDE E IL CONTESTO CULTURALE E ORGANIZZATIVO E' FONDAMENTALE





I 4 PRINCIPI GENERALI DEL LAVORO IN TEAM



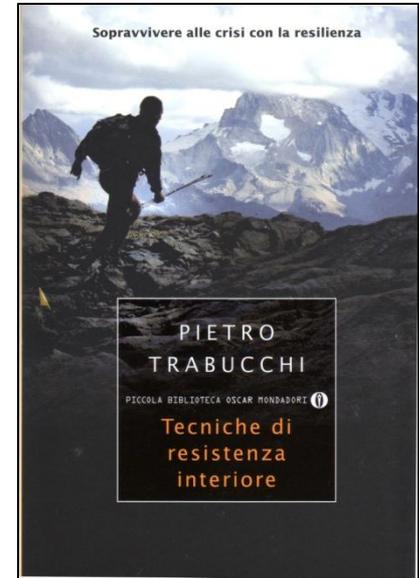
BIBLIOGRAFIA DEL RELATORE



RESISTO DUNQUE SONO, Corbaccio, 2007. I meccanismi della resilienza individuale attraverso l'analisi dei comportamenti e delle strategie di una serie di "campioni di resilienza".

PERSEVERARE E' UMANO, Corbaccio, 2012. Il fattore "motivazione" - e la resilienza come dimensione motivazionale- nella prestazione dei singoli e nelle organizzazioni.

TECNICHE DI RESISTENZA INTERIORE, 2015, Oscar Mondadori. Il cervello è plasmato dalla cultura e dallo stile di vita. Ecco perché la nostra società sta creando individui privi di resilienza.



Altro materiale è scaricabile gratuitamente sul sito www.pietrotrabucchi.it

**GRAZIE
DELL'ATTENZIONE**

