

IMPRESE RESILIENTI



Cos'è la resilienza? In psicologia, è un concetto che indica la capacità di riuscire ad affrontare in maniera positiva gli eventi traumatici e di saper riorganizzare la propria vita di fronte alle difficoltà. È una capacità di cui sono naturalmente dotati gli imprenditori, ma non per questo non deve essere allenata.

“Noi giovani imprenditori siamo sottoposti a imprevisti da saper gestire per il bene delle nostre aziende - ha spiegato **Stefano Ravagnani**, presidente di Api Giovani - per questo abbiamo voluto questo Resilient Training che ha offerto ai partecipanti spunti interessanti per aiutarli ad affrontare in modo efficace le avversità.”

Durante la due giorni di corso con **Pietro Trabucchi** i partecipanti hanno dovuto superare alcune prove fisiche come il percorso notturno e in solitaria nel bosco che circonda il villaggio dove ha sede il centro di formazione e che ha insegnato ai partecipanti a controllare le proprie reazioni allo stress e al fatto che la resilienza vada allenata.

Nei prossimi mesi è in programma una presentazione di Opus, l'ultimo libro di Trabucchi dedicato proprio all'automotivazione e a come allenarla.

Nella foto: Il gruppo di Giovani Imprenditori durante il corso con Pietro Trabucchi in Valle d'Aosta

