

# REUNION 2019

28 - 29 GIUGNO 2019

## Venerdì 28

Ore 18.00

| Registrazione partecipanti

Ore 18.30

| "Sharing Experiences"  
Testimonianze di Alumni

Ore 20.00

| "Cena Networking"  
nel giardino di Villa Favorita

## Sabato 29

Ore 9.30 - 12.30

Work shop:  
Alte prestazioni e stress  
*a cura di Leonardo Milani*

### Obiettivi

- Il programma è orientato a realizzare:
- › il recupero veloce delle proprie energie;
  - › la gestione dello stress e delle tensioni per ottimizzare il bilanciamento lavoro-famiglia;
  - › la piena padronanza di se stessi sia in situazioni normali, sia in situazioni di emergenza.

### Temi

- Energia ed equilibrio:
- › essere in equilibrio;
  - › essere rilassati anche in situazioni stressanti;
  - › conoscenza dei sintomi che ci avvisano di uno stato di stress eccessivo;
  - › recuperare le energie velocemente;
  - › consigli utili per trasformare lo stress in energia positiva;
  - › capacità di tenuta psicologica in situazione di stress emotivo;
  - › i rimedi scientifici che permettono di scaricare o ridurre lo stress negativo.

### Metodologia e docente

La psicologia del benessere è un metodo utilizzato dal prof. Milani per i piloti dell'Aeronautica Militare Italiana e per sportivi di alto livello e permette di dominare stress e tensioni fisiche. In particolare durante l'incontro si apprenderanno tecniche pratiche per recuperare le energie.

Leonardo Milani è Psicologo, docente di psicologia del benessere, iscritto all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna. E' Mental Trainer della Pattuglia Acrobatica Italiana, Frece Tricolori. Sperimenta il volo acrobatico sui velivoli Aermacchi N339 e realizza tecniche di gestione delle energie e dello stress operativo. Ha una cattedra di Leadership Interiore presso l'Istituto Studi Militari Aeronautici dell'Aeronautica Militare Italiana. Collabora con le Redazioni di RaiUno, RaiSport, Tg Due Salute, Medicina 33, SkySport e con Radio UNO per servizi legati al tema del miglioramento, deal team e dello sviluppo personale. Si occupa di atleti di interesse nazionale ed internazionale.



Villa Favorita  
Via Zuccarini, 15  
Ancona

[istao.it](http://istao.it)

tel. 0712137011  
[informa@istao.it](mailto:informa@istao.it)

