

# CORRI VERSO I TUOI OBIETTIVI

Scopri chi sei. Supera chi eri.



**SAEF**

+ valore con le tue persone

---

**Motivazioni  
e obiettivi  
del percorso**

---



---

**Corri verso i tuoi  
obiettivi.  
Scopri chi sei.  
Supera chi eri.**

---

**25**

**settembre**

**Un'esperienza unica per scoprire come si costruisce una vittoria: nello sport, nel lavoro e nella vita.**

Guidati da Alberto Cova, medaglia d'oro ai Giochi Olimpici di Los Angeles 1984, i partecipanti rivivranno il percorso che porta un atleta dal primo allenamento al podio più alto. Una giornata dinamica e coinvolgente, che alterna momenti di formazione in aula, visione di filmati e attività outdoor ludico-esperienziali (stretching, camminata, corsa).

**L'obiettivo? Sbloccare il proprio potenziale e sviluppare una mentalità vincente.** Perché raggiungere risultati in azienda è come vincere una gara: servono visione, metodo, motivazione e gioco di squadra.

Attraverso il confronto con un campione e il lavoro su sé stessi, ogni partecipante sarà stimolato a riflettere su come applicare nella propria quotidianità professionale e personale strumenti, atteggiamenti e strategie appresi durante la giornata.

---

**Il tuo potenziale  
non si allena da  
solo.**

---

**Contenuti e  
metodo del  
percorso**

---



---

**Corri verso i tuoi  
obiettivi.  
Scopri chi sei.  
Supera chi eri.**

---

**25**  
settembre

#### **Contenuti formativi**

- Sfruttare i sogni come leve motivazionali
- Definire e raggiungere obiettivi ambiziosi
- Scoprire e valorizzare il proprio talento
- Conoscere i propri punti di forza
- Superare paure e momenti di crisi
- Comprendere e potenziare il valore della performance

#### **Metodo**

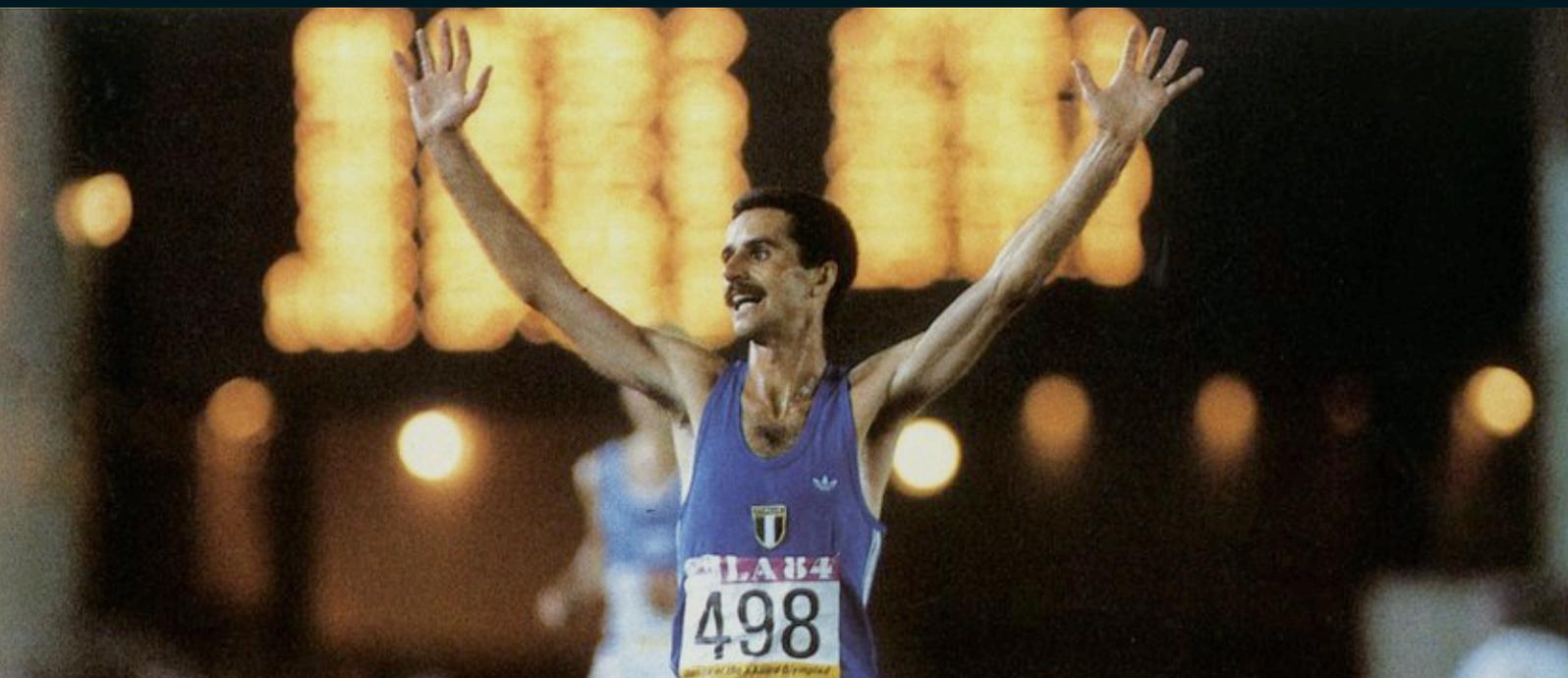
Il corso è costruito su un approccio esperienziale autentico, che alterna momenti di riflessione in aula ad attività outdoor per stimolare mente e corpo. Una giornata immersiva che favorisce la crescita personale e professionale attraverso:

- Coinvolgimento attivo e stimolazione multisensoriale
- Approccio ludico per apprendere con entusiasmo
- Rielaborazione dell'esperienza per trarne significato e apprendimento
- Spunti concreti per applicare quanto vissuto nella propria realtà aziendale

---

**Il tuo potenziale  
non si allena da  
solo.**

---



## Alberto Cova

---

### Ex campione mezzofondista

Alberto Cova è un campione che ha trasformato la sua esperienza olimpica in un metodo per **ispirare persone e aziende** a raggiungere i propri obiettivi. Con un palmarès che include l'oro olimpico nei 10.000 metri a Los Angeles nel 1984, il titolo mondiale a Helsinki e quello europeo ad Atene, oggi è formatore e motivational speaker, capace di coinvolgere il pubblico con autenticità ed energia. Attraverso un percorso formativo originale ed esperienziale, **Cova guida i partecipanti a riscoprire il proprio potenziale, lavorando su motivazione, gestione della crisi e attitudine vincente**. Un'occasione unica per imparare, con un campione vero, come affrontare le sfide quotidiane con metodo e determinazione.

---

**Il docente**



# Tenuta Urbana

via Romiglia, 6 Brescia

Tenuta Urbana è il contesto ideale per vivere un'esperienza formativa unica, dove ispirazione e natura si incontrano.

**Immersa nel verde ma nel cuore della città**, questa location innovativa unisce il fascino rustico della cascina alla funzionalità di spazi moderni ed eleganti. Le sale meeting "Il Fienile" e "La Legnaia", luminose e attrezzate, si affacciano su una corte accogliente, offrendo l'atmosfera perfetta per attività indoor e momenti outdoor.

**È il luogo perfetto per un corso che unisce formazione, movimento e riflessione, guidato da un campione olimpico**: uno spazio che stimola corpo e mente, favorisce il pensiero strategico e invita a superare i propri limiti.



la location

# CORRI VERSO I TUOI OBIETTIVI



Per informazioni e iscrizioni:

 [formazione@saef.it](mailto:formazione@saef.it)

 030.3776990

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

