

## Academy 2020 - Road Map «Conosci, Capisci, Cambi»

27/Aprile

### ESERCIZIO FISICO E ALIMENTAZIONE

*metodo e strumenti per migliorare le performance*

### FACTFULNESS

*Dieci ragioni per cui il mondo va meglio di come pensiamo*

30/Aprile

04/Maggio

### GESTIONE DELLO STRESS

*Nuova Concezione di Benessere*

### LA LEADERSHIP IN TEMPO DI CRISI

*Guidare il team nell'incertezza.*

06/Maggio

11/Maggio

### INSONNIA?

*Sconfiggerla riconoscendole le cause.*

### CREDENZE POTENZIANTI E NUTRIENTI IN UN EPOCA PERICOLOSA

*I nostri pensieri creano la nostra realtà.*

13/Maggio

15/Maggio

### POSTURA

*Suggerimenti pratici per ritrovare l'equilibrio*

### ACCOUNTABILITY

*Andare oltre il compito assegnato per sviluppare le capacità manageriali e garantire i risultati*

19/Maggio

21/Maggio

### RICOMINCIARE A CORRERE

*a quarant'anni si può!  
Consigli pratici*

### L'ARTE DI ASCOLTARE

*nella vita e nel business*

25/Maggio

27/Maggio

### UN CORPO CHE PARLA E UNA MENTE CHE ASCOLTA.

*Comprendere le scelte prioritarie per una vita felice e in salute*

### GESTIRE LA CONFLITTUALITÀ IN AMBITO FAMILIARE E LAVORATIVO

*La differenza tra conflitto costruttivo e conflitto distruttivo sei TU!*

29/Maggio