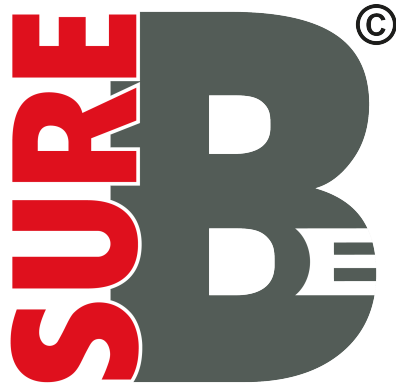




Training Ad Hoc is a brand company of
F. A. Future Advanced srl • Via Riccardo Pitteri, 10 • 20134 Milano (MI) • futureadvanced.it • amministrazione@futureadvanced.it • P. IVA: 11408950969



BE SURE: UN TRAINING DEDICATO ALLE DONNE

Be Sure è un experience training rivolto esclusivamente al pubblico femminile di ogni ordine e grado: donne che vivono in contesti normali, donne che viaggiano sole, donne che amano contesti sfidanti, donne che amano la propria femminilità, donne impegnate in azienda. Unico denominatore comune... l'essere donna.

L'iniziativa unisce **tre concetti che oggi si riscontrano nella vita delle donne come portanti e fondamentali** per un miglioramento della gestione del quotidiano: **il benessere**, inteso come la possibilità di ritagliarsi degli spazi da dedicare a sé stesse, per la cura di sé, per i propri interessi, o semplicemente per rilassarsi; e **la possibilità di fare esperienze nuove** in cui imparare cose utili alla vita quotidiana inserendole in momenti dedicati sotto la guida di esperti. Ma soprattutto, per **sentirsi SICURE IN OGNI CIRCOSTANZA**.

La nostra vita, in particolare quella delle donne, è oggi messa a dura prova dagli impegni sempre più pressanti, le tempistiche sempre più ridotte e la cresciuta quantità di interessi e di necessità che sentiamo di voler soddisfare.

Future Advanced: incubatore di progetti • Live & Virtual Communication • Entertainment • Formazione • Tempo libero • Benessere





Training Ad Hoc is a brand company of
F. A. Future Advanced srl • Via Riccardo Pitteri, 10 • 20134 Milano (MI) • futureadvanced.it • amministrazione@futureadvanced.it • P. IVA: 11408950969

Pensiamo agli impegni di lavoro, alla famiglia, alle relazioni sociali, tutti impegni che si assommano in giornate che sembrano essere di volta in volta più brevi. Fuori da tutti questi impegni spesso rimangono proprio cose che finiamo per sentire come importanti e necessarie: il tempo per sé e la possibilità di coltivare nuovi interessi. E **la necessità di farlo in modo indipendente ed in assoluta sicurezza.**

BE SURE

Il corso si rivolge esclusivamente ad un pubblico femminile ed è **volto a fornire gli strumenti psicologici e fisici di base per migliorare la capacità di difendersi dalle situazioni spiacevoli nelle quali**, come purtroppo sempre più spesso si sente nelle cronache, **ci si può trovare in qualsiasi momento** della nostra vita quotidiana. Un attimo di distrazione, un piccolo impedimento, un ritardo nel riconoscere la situazione di pericolo possono sembrare leggerezze, ma possono trasformarsi in drammi.

Il corso è dedicato all'esplorazione di un terreno delicato quale **la nostra capacità di governare in modo positivo l'istinto di sopravvivenza** di cui siamo dotate e che ci può consentire di fare la differenza nelle situazioni di pericolo. In questo **training interattivo e molto pratico si trattano anche argomenti apparentemente slegati dal concetto di autodifesa, ma che sono invece strettamente connessi ai messaggi inconsci** che ci rendono maggiormente vittime di attacchi di vario genere.

Future Advanced: incubatore di progetti • Live & Virtual Communication • Entertainment • Formazione • Tempo libero • Benessere





Training Ad Hoc is a brand company of
F. A. Future Advanced srl • Via Riccardo Pitteri, 10 • 20134 Milano (MI) • futureadvanced.it • amministrazione@futureadvanced.it • P. IVA: 11408950969

OBIETTIVI DEL CORSO

Fornire alle partecipanti una serie di concetti e di elementi quali:

Introduzione alla comunicazione paraverbale per la prevenzione degli attacchi

- La psicologia dell'autodifesa
- Atteggiamenti preventivi
- Consapevolezza di essere e sicurezza
- Gestione della paura come elemento potenziante
- **Manovre essenziali dell'autodifesa per le situazioni quotidiane:** pratica in palestra sotto la guida di istruttore di difesa personale e tecniche di reazione

PROGRAMMA DEL CORSO/WEEK END

Il corso si tiene in modalità seminario e coinvolge un piccolo gruppo di 12/14 persone al massimo. Durante il training le partecipanti avranno modo di essere coinvolte in un'esperienza unica fatta di **dinamiche e tecniche di sviluppo personale oltreché di difesa**. Queste tecniche verranno di volta in volta presentate in contesti rilassanti e piacevoli per rendere maggiormente impattante il risultato dell'apprendimento.

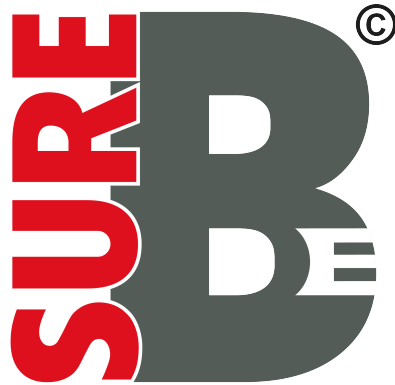
Nei due o tre giorni del corso ci saranno momenti dedicati all'esplorazione delle **tecniche proposte che vanno dalla scoperta delle proprie abilità comunicative all'apprendimento di alcune tecniche di base di difesa personale**. Tutte queste tecniche sono volte ad aumentare la sicurezza in sé stesse, l'autostima e dunque la capacità di affrontare la vita e le situazioni quotidiane con un approccio maggiormente vincente e capace di abbassare i livelli di stress. A compendio di tutto questo verranno dedicati dei momenti al relax psicofisico senza dimenticare le attività di svago e di scoperta del luogo in cui avviene il seminario stesso.

Future Advanced: incubatore di progetti • Live & Virtual Communication • Entertainment • Formazione • Tempo libero • Benessere





Training Ad Hoc is a brand company of
F. A. Future Advanced srl • Via Riccardo Pitteri, 10 • 20134 Milano (MI) • futureadvanced.it • amministrazione@futureadvanced.it • P. IVA: 11408950969



BE SURE: IL PROGRAMMA

Be Sure, ***pensato per le donne oggi sempre più spesso vittime di aggressioni sia fisiche che psicologiche, sul lavoro, in famiglia, nella vita privata*** attraverso una serie di momenti di confronto con esperti di reazioni emotive e tecniche di difesa personale, ogni partecipante imparerà ad acquisire sicurezza ed autorevolezza, capacità relazionali e di risposta alle circostanze, sia in ambito lavorativo che personale.

Be sure insegna a ***essere pronte alla risposta, alla difesa e alla propria valorizzazione, in ogni momento*** della vita.

Durante il seminario imparerai a:

- Avere un atteggiamento sicuro
- Comunicare certezze e sicurezza
- Mantenere la calma nelle situazioni sfidanti
- Valutare le opportunità salvezza
- Acquistare capacità di autocontrollo e risposta alle circostanze
- Trasformare la paura in possibilità di salvezza

Future Advanced: incubatore di progetti • Live & Virtual Communication • Entertainment • Formazione • Tempo libero • Benessere





Training Ad Hoc is a brand company of
F. A. Future Advanced srl • Via Riccardo Pitteri, 10 • 20134 Milano (MI) • futureadvanced.it • amministrazione@futureadvanced.it • P. IVA: 11408950969

- Utilizzare l'istinto in modo positivo
- Utilizzare le tecniche pratiche di autodifesa con esercitazioni fisiche in palestra

Be Sure si tiene in forma residenziale in Hotel 4*, con un trattamento ALL INCLUSIVE studiato per ottimizzare i tempi e le dinamiche di apprendimento. È a numero chiuso, per favorire le modalità didattiche e di partecipazione particolarmente interattive e basate sull'applicazione e prova immediate delle tecniche proposte.

Oppure in azienda o in location dedicate; il calendario corsi è presente sul sito con l'indicazione della modalità di gestione.

Be Sure si è adatto ad ogni donna, dai 16 ai 55 anni. Non richiede particolari doti fisiche o un allenamento particolare in quanto pensato e sviluppato per rispondere alle esigenze di ogni donna anche se non particolarmente sportiva, perché le potenzialità di risposta vengono attivate dall'atteggiamento mentale e dalla coscienza delle proprie capacità e possibilità.

Be Sure è studiato per dare risultati concreti e trasmettere tecniche utili, immediatamente utilizzabili appena finito il training.

Future Advanced: incubatore di progetti • Live & Virtual Communication • Entertainment • Formazione • Tempo libero • Benessere





Training Ad Hoc is a brand company of
F. A. Future Advanced srl • Via Riccardo Pitteri, 10 • 20134 Milano (MI) • futureadvanced.it • amministrazione@futureadvanced.it • P. IVA: 11408950969

In dettaglio, ecco alcune delle macroaree del programma del weekend:

PROGRAMMA BASE IN LOCATION - 2 GIORNI

GIORNO 01:

- Benvenuto e analisi delle proprie capacità
- Riconoscere il pericolo
- Recuperare l'istinto
- Coffee Break
- Le nostre paure
- Primo contatto (in outdoor)
- Secondo contatto (in outdoor)
- Light lunch
- Terzo contatto (in outdoor)
- Coffee Break
- Mantenere la calma
- Debriefing giornata
- Cocooning time
- Cena
- Dancing night

Future Advanced: incubatore di progetti • Live & Virtual Communication • Entertainment • Formazione • Tempo libero • Benessere





Training Ad Hoc is a brand company of
F. A. Future Advanced srl • Via Riccardo Pitteri, 10 • 20134 Milano (MI) • futureadvanced.it • amministrazione@futureadvanced.it • P. IVA: 11408950969

GIORNO 02:

- La forza non è tutto
- Comunicare sicurezza
- Coffee Break
- Quarto contatto (in outdoor)
- Quinto contatto (in out door)
- Light lunch
- L'istinto rettiliano
- Sesto contatto (in outdoor)
- Coffee Break
- Ultimo contatto (in outdoor)
- Siamo ciò che diciamo
- Debriefing seminario e saluti

Future Advanced: incubatore di progetti • Live & Virtual Communication • Entertainment • Formazione • Tempo libero • Benessere





Training Ad Hoc is a brand company of
F. A. Future Advanced srl • Via Riccardo Pitteri, 10 • 20134 Milano (MI) • futureadvanced.it • amministrazione@futureadvanced.it • P. IVA: 11408950969

PROGRAMMA BASE IN FORMULA WEEKEND – 3 GIORNI/2 NOTTI

Il programma del week end è stato studiato per permettere una forte partecipazione attiva, e per consentire un facile apprendimento grazie alla condivisione di un percorso comune, in un'atmosfera rilassata e amicale, con momenti conviviali e di marketing relazionale tra le partecipanti.

Ogni momento del weekend sarà esperienziale e dedicato a dare alle partecipanti utili suggerimenti e una nuova visione di se stesse, più coraggiose e sicure in ogni circostanza della loro vita.

VENERDI:

- Accoglienza in hotel
- Welcome Cocktail
- Cena di presentazione
- Primi approcci e serata libera

SABATO:

- Benvenuto e analisi delle proprie capacità
- Riconoscere il pericolo
- Recuperare l'istinto
- Coffee Break
- Le nostre paure
- Primo contatto (in outdoor)

Future Advanced: incubatore di progetti • Live & Virtual Communication • Entertainment • Formazione • Tempo libero • Benessere





Training Ad Hoc is a brand company of
F. A. Future Advanced srl • Via Riccardo Pitteri, 10 • 20134 Milano (MI) • futureadvanced.it • amministrazione@futureadvanced.it • P. IVA: 11408950969

- Secondo contatto (in outdoor)
- Light lunch
- Terzo contatto (in outdoor)
- Coffee Break
- Mantenere la calma
- Debriefing giornata
- Cocooning time
- Cena
- Tempo libero

DOMENICA:

- La forza non è tutto
- Comunicare sicurezza
- Coffee Break
- Quarto contatto (in outdoor)
- Quinto contatto (in out door)
- Light lunch
- Sesto contatto (in outdoor)
- Coffee Break
- Ultimo contatto (in outdoor)
- Siamo ciò che diciamo
- Debriefing seminario e saluti

Info e prenotazioni: sul sito futureadvanced.it/progetti alla sezione Be Sure

Future Advanced: incubatore di progetti • Live & Virtual Communication • Entertainment • Formazione • Tempo libero • Benessere

