

racCONTA LA MONTAGNA



**INAUGURA LA SECONDA EDIZIONE DELLA RASSEGNA racCONTA LA MONTAGNA
IL PROF. STEFANO BRUNO GALLI, ASSESSORE ALL'AUTONOMIA E CULTURA DI REGIONE LOMBARDIA**

**17 OTTOBRE
2018**

17.00 - 18.30

Aula Magna
Università della Montagna

[VIRTUAL ROOM](#)

DESCRIZIONE LIBRO

«Opus» è un ideale di perfezione, il capolavoro dell'artista, la prestazione perfetta dell'atleta, la vetta dell'alpinista, l'eccellenza assoluta o relativa a cui a volte consacriamo le nostre energie.

«Opus» è la meta il cui compimento richiede dedizione totale, un impegno assoluto, una determinazione incondizionata. Simili realizzazioni richiedono una tale passione che non può essere generata dall'esterno. Occorre quella che gli psicologi chiamano «motivazione intrinseca», ma che comunemente denominiamo automotivazione: la forma più potente di motivazione a cui la specie umana abbia accesso. Ma come si fa ad attivare l'automotivazione? Si può allenare? Come la si promuove negli altri? E perché è così difficile generare automotivazione nella nostra epoca? E perché ne abbiamo disperatamente bisogno in una società dove l'individuo sempre più solo è obbligato a contare solo su di essa?

In «Opus» Pietro Trabucchi risponde a queste domande mettendo i lettori in condizione non solo di comprendere la forza dell'automotivazione, ma anche di attivarla e di allenarla autonomamente.

L'AUTORE: Pietro Trabucchi

Pietro Trabucchi, si occupa da oltre due decenni di motivazione, gestione dello stress e resilienza, in particolare applicata alla psicologia dello sport. Insegna presso l'Università di Verona. È stato Psicologo di varie Squadre Olimpiche tra cui quella di Sci di Fondo e di Triathlon. Attualmente lavora con le Squadre Nazionali di Ultramaratona e con la Squadra Olimpica di Canottaggio. Si è occupato della preparazione dei membri di spedizioni alpinistiche finalizzate a stabilire record di ascensione in tutto il mondo. Nel 2005 ha raggiunto la cima dell'Everest nell'ambito della spedizione "Everest Vitesse". E' autore di diversi lavori scientifici e di alcuni libri sul tema della resilienza e dell'allenamento mentale. Appassionato di sport di endurance è stato 4 volte finisher del Tor des Geants. Nel 2016 è stato il responsabile della spedizione "Alaska Stress challenge" che ha scalato il Denali con finalità di ricerca scientifica.

Casa Editrice: Cordaccio Editore



TUTTI GLI INCONTRI SONO APERTI AL PUBBLICO E A PARTECIPAZIONE LIBERA, ANCHE IN DIRETTA STREAMING.

Università della Montagna | Via Morino 8, 25048 Edolo (BS) | T. 0250330500 - M. corso.edolo@unimi.it

Con il patrocinio di



Con il contributo di

