



ACCADEMIA PER UFFICIALI E SOTTUFFICIALI DI POLIZIA LOCALE

Titolo: "MOMENTI DI GLORIA"

Codice: APL0015/AE

Data: MERCOLEDÌ 22 SETTEMBRE 2010, orario: 9.00-17.30

Sede: Consorzio del Parco delle Groane, via della Polveriera, 2 – Solaro (MI)

PREMESSA

Il ruolo di Ufficiale richiede una forte componente di leadership personale, ossia la capacità di guidare se stessi per ottenere il meglio da sé.

Entrare nei panni di un campione per vivere il percorso che porta dal primo giorno di allenamento alla vittoria di un campionato del mondo o di un'olimpiade aiuterà a capire come, dandosi grandi obiettivi, si possono scoprire le proprie risorse interne e si può accedere al massimo del nostro potenziale.

OBIETTIVI

Attraverso la metafora dello sport, il seminario si pone l'obiettivo di sviluppare:

- comprensione dei principi che rendono una persona vincente
- capacità di credere nel successo
- capacità di affrontare le proprie paure
- cogliere e accettare le sfide

DOCENTI

Alberto COVA, Campione Olimpico
Samuele ROBBIONI, formatore

METODOLOGIA

I docenti guideranno i partecipanti in un percorso esperienziale molto intenso attraverso cinque fasi, con momenti di briefing e de-briefing per favorire una riflessione sulle proprie paure e sulle proprie potenzialità e risorse.

DESTINATARI

Ufficiali e Sottufficiali di Polizia Locale.

ORGANIZZAZIONE

L'iniziativa è organizzata da I.Re.F. – Accademia per Ufficiali e Sottufficiali di Polizia locale, ha una durata complessiva di 7 ore e mezza, articolato in 1 giornata e si terrà mercoledì 22 settembre 2010 dalle ore 09.00 alle ore 17.30 presso il Consorzio Parco delle Groane in via della Polveriera, 2 a Solaro (MI).

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

I.Re.F. - Unità Organizzativa Servizi per il territorio
Alessandra Di Mattia
Telefono: 02-67507494
E-mail: alessandra_di_mattia@irefonline.it.



SINTESI DEL PROGRAMMA

PROLOGO

- 9.00 **BENVENUTO**
- 9.30 Corsa libera di 10 minuti
- 10.00 Presentazione del seminario e dei partecipanti

FASE 1 IL SOGNO REALE: GOALS SETTING

- 10.20 Video gara e commento
Lavoro in sottogruppi

FASE 2 SUL CAMPO: L'ALLENAMENTO, LA PREPARAZIONE E LA PIANIFICAZIONE (PLANNING)

- 11.30 Stretching, respirazione, riscaldamento muscolare, corsa leggera
- 11.50 Video e racconto di Alberto Cova sulla sua preparazione
- 12.30 Lavoro in sottogruppi
- 13.00 Pranzo da atleta

FASE 3 SUPERARE LE CRISI LUNGO IL PERCORSO: IO NON HO PAURA- SELF CONFIDENCE, PENSIERO POSITIVO

- 14.00 Video e commento di Alberto sulle sue esperienze
- 14.20 Scrivo la mia paura, corro con lei, la affronto, la supero
- 14.45 Lavoro in sottogruppi

FASE 4 LA GARA: LA PERFORMANCE; LA FINALE DEI 10.000 METRI

- 15.15 Video
Self talk- visualizzazione- pensiero positivo- stretching
- 15.45 La gara contro il tempo- metafora del proprio obiettivo professionale
- 16.30 Cambio e ristoro

FASE 5 LA PREMIAZIONE: CELEBRARE IL SUCCESSO- OBIETTIVO RAGGIUNTO

- Riproposizione gara di Alberto
- Debriefing; la corsa continua
- 17.30 Termine giornata

Formazione
continua:
Seminari
specialistici



CERTIFICAZIONE

Al termine del seminario è prevista la consegna di un attestato di partecipazione.

VALUTAZIONE DI GRADIMENTO

In ogni iniziativa formativa viene proposto un questionario di *Customer Satisfaction* che permette ai partecipanti di indicare il loro grado di soddisfazione insieme a eventuali criticità e proposte di miglioramento.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione al seminario si formalizza mediante l'invio della scheda allegata, che dovrà pervenire, via fax, al numero 02/66711701, oppure tramite e-mail all'indirizzo: accademia_pl@irefonline.it **entro e non oltre mercoledì 8 settembre 2010.**

Condizioni generali di partecipazione: Le iscrizioni vengono registrate in ordine di arrivo. Richieste di iscrizione in eccedenza vengono tenute in considerazione per eventuali ulteriori edizioni che la Direzione dell'Accademia si riserva di programmare in seguito. Gli Ufficiali e i Sottufficiali potranno partecipare alle iniziative in oggetto compilando la scheda d'iscrizione, debitamente autorizzati dall'Amministrazione locale di appartenenza.

Il Seminario in oggetto si svolge nell'ambito del **Piano formativo annuale 2010 dell'Accademia** (Regione Lombardia, Direzione generale Protezione civile, Prevenzione e Polizia locale, rif. D.D.G. 2959 del 25.03.2010) e prevede la richiesta di una quota individuale di partecipazione di spesa che, per le iniziative seminariali, è pari **€ 50,00**, da conferire secondo le modalità di seguito indicate: nella scheda dovranno essere indicati gli estremi della determinazione dirigenziale di assunzione della spesa, che non dovrà più essere inviata.

Il pagamento della quota individuale di partecipazione dovrà avvenire esclusivamente a seguito di ricevimento di fattura emessa da I.Re.F. Il versamento della quota dovrà avvenire tramite bonifico bancario, le cui coordinate saranno indicate in fattura.

L'assenza per rinuncia non comunicata preventivamente, entro 5 gg lavorativi dall'inizio del seminario comporterà il pagamento dell'intera quota di partecipazione di spesa.

Formazione
continua:
Seminari
specialistici