978-88-99565-72-5

SAGGISTICA

PERFORMANCE

Motivazione, resilienza, autoefficacia

di *Paolo Benini*

Questo libro si propone di fare chiarezza sugli aspetti salienti della performance umana. Non è un libro scritto per sognatori e per persone in cerca di facili successi. Anzi, cerca di far capire la complessità del comportamento umano e restituisce dignità alla mente umana, spesso oggi troppo banalizzata da chi sostiene che per cambiare basti schioccare le dita. Tre sono gli aspetti fondamentali della performance umana: la motivazione, la resilienza, l'autoefficacia. La possibilità dell'essere umano di percepire un alto livello di autonomia nelle sue scelte, la sua consapevolezza sulle difficoltà della vita unita a quella di avere le capacità di resistere, sostenuta dalla propria convinzione di autoefficacia, sono la base del viaggio ed il viaggio è tutto. L'attenzione al mondo sportivo è legata al fatto che lo sport, meglio di ogni altro settore, rappresenta una metafora della vita, un mezzo per conoscere se stessi e migliorarsi. In ultimo, un breve riferimento alla filosofia, agli Stoici il cui pensiero mi è stato spesso di aiuto nelle vicissitudini della mia esistenza.

Editore: **PM EDIZIONI**
Pagine: **134**
Prezzo: **14.00 €**
Pubblicazione: **20/02/2018**
ISBN: **9788899565725**

ALLENAMENTO, SPORT