



Migliorare la vita in azienda con lo sport di gruppo

ITALIAN MILITARY FITNESS lancia IMF CORPORATE TRAINING

**aiutiamo i team di lavoro
a raggiungere nuovi obiettivi**

Milano, 24 agosto 2009

Dopo aver coinvolto oltre 150 persone in soli tre mesi con i propri allenamenti nei parchi di Milano e Roma, a partire da metà settembre ITALIAN MILITARY FITNESS propone anche alle aziende **un'esperienza basata sullo sport all'aria aperta e sul gioco di squadra per migliorare la capacità dei team di lavoro di raggiungere nuovi obiettivi.**

Obiettivi che possono essere aziendali e personali e che grazie alla **motivazione**, alla **determinazione** e allo **spirito di gruppo** tipici degli allenamenti IMF possono essere raggiunti in modo più consapevole, condiviso e in minor tempo.

L'Associazione sportiva e il progetto ITALIAN MILITARY FITNESS nascono con l'obiettivo di coinvolgere le persone in un ritrovato e sano modo di fare sport: aria aperta e **contatto con la natura, trainer esperti** capaci di **motivare e spronare le persone** in modo che aumenti la costanza negli allenamenti, **gioco di squadra e divertimento sono le caratteristiche dei nostri training.**



L'obiettivo del corporate training è **insegnare tramite lo sport un metodo per aumentare lo spirito di gruppo e il gioco di squadra in azienda**, migliorando le dinamiche di relazione con i colleghi e spingendo le persone verso obiettivi che sembravano difficili da raggiungere.

Trasferendo questo metodo ai team di lavoro, con l'aiuto di una psicoterapeuta esperta in dinamiche di gruppo che lavora con gli istruttori durante tutto l'allenamento e la programmazione delle attività, **si può migliorare la produttività e la qualità della vita delle persone** perché:

- ✓ aumenta l'autostima dei partecipanti;
- ✓ migliora la percezione del valore del gioco di squadra e l'importanza di una struttura di coordinamento;
- ✓ migliora la comunicazione tra i partecipanti e la produttività del team,
- ✓ aumentano la consapevolezza e il controllo del proprio corpo;
- ✓ si capiscono gli errori di relazione all'interno del gruppo insegnando alle persone strategie più efficaci.

Tutto questo si traduce in **persone più affiatate e motivate e, concretamente, se il team lavora meglio i benefici ricadono a cascata sull'azienda e sulla vita privata dei singoli.**



COME SI SVOLGE L'ALLENAMENTO CORPORATE

IMF Corporate training si distingue dagli allenamenti individuali perché al training fisico si affiancano esercizi e giochi studiati con lo psicologo per evidenziare le dinamiche relazionali specifiche di un gruppo e migliorarle attraverso un percorso fisico e mentale.

Il corporate si sviluppa in un **percorso di allenamenti** di durata variabile (in genere sono almeno sei, due a settimana e ogni sessione dura circa 2 ore) e inizia sempre con un briefing per adattare il training al singolo caso. **Sono previste anche sessioni spot** di una o mezza giornata adatte ai team formati da persone che lavorano in diversi Paesi e di passaggio, ad esempio per una riunione, in Italia.

Come per l'individual training, gli istruttori sono in grado di calibrare gli esercizi sia sui principianti sia sugli sportivi più esperti in modo che tutti lavorino adeguatamente e sempre in squadra, facendo attenzione al proprio 'coppio' e rafforzando l'identità del gruppo (il coppia è il singolo elemento della coppia, ovvero il compagno di cui bisogna prendersi cura e con cui si lavora per arrivare al traguardo).

Gli esercizi e i trainer vengono dal mondo militare. Gli esercizi sono adattati per essere svolti in un normale parco cittadino, con qualsiasi condizione atmosferica (ci si allena anche con la pioggia). Non è quindi semplice ginnastica all'aperto ma diventa un'esperienza sportiva nuova e coinvolgente.

DA CHI E' NATA L'IDEA

IMF nasce dall'incontro tra Alessandro Facchini e Mirko D'Arcangelo e dal desiderio di portare in Italia un nuovo modo di allenarsi.

Alessandro Facchini, poco più che trentenne, viene dal mondo della comunicazione e da un'intensa esperienza alle Olimpiadi Invernali di Torino 2006. Da anni teneva d'occhio il military fitness inglese, di cui era venuto a conoscenza sotto un'incessante pioggia londinese. Si è occupato di comunicazione sportiva e dell'organizzazione di eventi sportivi fino a quando ha deciso di scendere in campo.

Mirko D'Arcangelo, militare di 29 anni tuttora operativo vicino a Roma è anche istruttore fitness e personal trainer qualificato, oltre che a poca distanza da una laurea in giurisprudenza. Da sempre è appassionato di sport e da quattro anni presta servizio nell'Esercito Italiano.

Mentre Alessandro si occupa dell'aspetto organizzativo del progetto, Mirko ne è la mente sportiva. Dal loro incontro è nata l'opportunità di dare vita a IMF, nato il 25 aprile di quest'anno in poco più di due mesi di intenso start-up.

Per approfondimenti:

Alessandro Facchini, co-fondatore e managing director
alessandro@italianmilitaryfitness.com - t. 347 2600777 / 02 3206.25760