

ACCADEMIA DI ARTI MARZIALI

WCKSD

CORSO PROFESSIONALE WELFARE

*“AUMENTA LE RISORSE E
IL POTENZIALE DEL TUO STAFF”*

PER AZIENDE

Copyright © 2021 A.S.D WCKSD

www.wcksd.com - info@wcksd.com

Il Maestro Sifu Gianluca Fumarola

www.sifugianlucafumarola.com

info@sifugianlucafumarola.com

MILANO, ITALIA

Tutti i diritti riservati, nessuna parte di questa dispensa può essere riprodotta in nessuna forma, sia nella grafica che in forma elettronica, film, microfilm dvd o altri sistemi elettronici, senza prima avere il permesso dell'autore.



詠 春 拳 體 育 會

A.S.D. WING CHUN KUEN SELF-DEFENSE

C.F./P.IVA 10900910968 Tel: (+39) 3884747262
Mail: info@wcksd.com Website: www.wcksd.com

WELFARE AZIENDALE - WCKSD

INFORMAZIONI UTILI

L'accademia di Arti Marziali WCKSD, riconosciuta a livello internazionale e ponte ufficiale tra l'oriente e l'occidente, offre a tutte le aziende la possibilità di organizzare corsi personalizzati per il benessere dei lavoratori dipendenti per accrescere la salute, il benessere dell'intero nucleo familiare e il livello di engagement cioè agendo sul loro livello di ingaggio, di motivazione al lavoro e, di conseguenza, sulla loro **produttività**.

La metodologia di insegnamento teorica/pratica e la struttura altamente professionale coadiuvata con dispense e materiale didattico, fanno del corso welfare WCKSD, l'unico corso di Wing Chun Kung Fu strutturato in modo tale da fornire a chi partecipa gli elementi per affrontare al meglio le situazioni di stress che la vita personale e lavorativa possono comportare. Il corso viene erogato in pacchetti di appuntamenti che l'azienda può acquistare.

PROPOSTA

Il progetto si propone di ideare, pianificare e realizzare un percorso ad hoc per soddisfare le esigenze del cliente. Si tratta di un corso "chiuso" che vuole dare ai presenti uno spettro completo del Wing Chun Kung Fu, applicato non solo alla vita personale ma a quella lavorativa, e ai benefici che ogni singolo può trarne. Questi temi verranno trattati attraverso una breve introduzione teorica e poi sviluppati con test ed esercizi specifici.

IL WING CHUN KUNG FU

Il Wing Chun è un cammino verso la consapevolezza e la padronanza del corpo e della mente. Costituisce un sistema scientifico che attraverso i movimenti del corpo insegna come gestire situazioni reali di difesa personale. Può essere praticato da chiunque a prescindere dall'età, dal sesso o dalla corporatura fisica. Attraverso il Wing Chun è possibile costruire percorsi di apprendimento di noi stessi e di ciò che ci circonda per percepire potenzialità e minacce, con una passaggio diretto dalla metodologia sportiva alla metodologia e pratica aziendale. Questa disciplina fornisce un approccio mentale al problem solving, permettendo di osservare i problemi con lucidità e serenità e coordinandosi con gli altri per individuarne punti critici da volgere a nostro favore in modo strategico.

APPLICABILITÀ' DEL WING CHUN NEL CONTESTO LAVORATIVO

I principi del Wing Chun aiutano a intraprendere un percorso di crescita e consapevolezza, di non sopraffazione dell'altro, per conoscere meglio se stessi e migliorare le dinamiche di relazione. Coltivare l'ascolto attivo e il rispetto verso gli altri, allenare la concentrazione e la focalizzazione verso obiettivi, sono aspetti utili al miglioramento della leadership nonché strumenti essenziali per un lavoro di team e quindi rientrano appieno negli obiettivi di un buon team building.

Inoltre, tutto quanto appreso è importante per la vita personale di ciascun lavoratore. Ad esempio, imparare l'uso del respiro aiuta nella gestione dello stress di tutti i giorni: quante volte ci si dimentica di respirare e di concentrarci perdendo di vista le nostre potenzialità?



詠春拳體育會 A.S.D. WING CHUN KUEN SELF-DEFENSE

C.F./P.IVA 10900910968 Tel: (+39) 3884747262
Mail: info@wcksd.com Website: www.wcksd.com

WELFARE AZIENDALE - WCKSD

INFORMAZIONI UTILI

I BENEFICI DEL WING CHUN

Grazie alle forme, ovvero alle sequenze di movimenti che vengono messe in atto durante la pratica, il Wing Chun permette di sviluppare e controllare l'energia vitale. Con la pratica regolare, ciò che si acquisisce è la capacità di non forzare alcun movimento, e di perfezionare flessibilità, consapevolezza nei movimenti e grande forza muscolare.

Benessere, resistenza e calma interiore sono, dunque, i vantaggi più evidenti, ma non gli unici.

Tra i maggiori benefici psico-fisici apportati dalla pratica del Wing Chun troviamo infatti:

- armonia tra interno ed esterno, tra mente e corpo;
- acquisizione dell'adattamento contrapposto allo scontro;
- consapevolezza del tempo: chi pratica Wing Chun comprende presto che ogni cosa ha un tempo e il tempo a disposizione è sufficiente per realizzare nel migliore dei modi ciò che deve essere realizzato;
- totale percezione del proprio corpo, grazie alla pratica delle forme;
- alto livello di rilassamento, che si ripercuote nella vita di tutti i giorni;
- allenamento senza affaticamento cardio vascolare;
- sviluppo di forza negli arti e proprietà fisioterapiche;
- sviluppo di equilibrio e coordinazione motoria;
- rilassamento muscolare e articolare;
- rafforzamento gli organi interni e miglioramento intestinale;
- equilibrio mentale e abbandono dello stress

PROFESSIONALITÀ

Il corso è altamente professionale e stimolante, crea delle persone capaci e consapevoli di quello che fanno. Il docente del corso e l'accademia WCKSD vantano anni di esperienza a livello internazionale.

L'OBIETTIVO DEL CORSO

L'obiettivo del corso è rendere ciascun dipendente autonomo e preparato nella gestione delle situazioni di stress e nel saper prendere consapevolmente la miglior decisione, avendo la capacità di adattarsi alla situazione.

IL CORSO

Il corso è riservato solo ed esclusivamente ai dipendenti dell'azienda e prevede la formazione sia teorica, filosofica e pratica per aumentare la consapevolezza e la conoscenza del personale così da coadiuvare il tutto all'interno dei rapporti sociali lavorativi e Inter lavorativi così da aumentare la socializzazione e creare un team forte che coopera insieme.

Molti degli aspetti filosofici sono ispirati dal libro di Sun Tzu 'L'arte della guerra' e resi pratici attraverso esercizi funzionali.

Il corso in breve:

- Uso appropriato della distanza tra interlocutore e/o interlocutori/e
- Il Kung Fu (duro lavoro) e il Wing Chun (l'eterna primavera)
- Conoscenza biomeccanica per muovere al meglio il proprio corpo



詠 春 拳 體 育 會

A.S.D. WING CHUN KUEN SELF-DEFENSE

C.F./P.IVA 10900910968 Tel: (+39) 3884747262
Mail: info@wcksd.com Website: www.wcksd.com

WELFARE AZIENDALE - WCKSD

INFORMAZIONI UTILI

- Esercizi per il rilascio di ansia e stress
- Linguaggio corretto del corpo
- Gestione emotiva e mentale in situazioni di stress
- Tecniche e principi di difesa personale
- Esercizi funzionali di scarico muscolare da in piedi e seduto
- Esercizi propriocettivi di equilibrio
- Wing Chun Kung Fu

DOCENTE DEL CORSO

Il corso viene tenuto da Sifu Gianluca Fumarola, unico allievo occidentale di Sifu Dennis Lee, segretario della VTAA di Hong Kong, con il supporto degli Istruttori riconosciuti dalla WCKSD.

SEDE DEL CORSO

Il corso si terrà presso la sede della Vostra Azienda, se sono disponibili spazi idonei, in alternativa presso una delle sedi della A.S.D WCKSD.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso viene strutturato in 10 appuntamenti da un'ora e mezza circa, ciascuno, e si terrà presso la sede della Vostra Azienda, se sono disponibili spazi idonei, in alternativa presso una delle sedi della A.S.D WCKSD. Il calendario degli appuntamenti sarà definito in accordo tra l'Azienda e la WCKSD garantendo almeno un appuntamento settimanale.

Il corso sarà preceduto da una presentazione gratuita all'azienda della durata di 1 ora e 45 minuti circa. All'atto dell'iscrizione sarà necessario sottoscrivere la liberatoria e il regolamento dell'Associazione WCKSD.

REQUISITI MINIMI

Per accedere ai corsi è necessario che ciascun iscritto si presenti nella sede con:

- asciugamano
- una maglietta con un cambio
- pantaloni lunghi
- scarpe ginniche
- certificato medico sportivo non agonistico
- assicurazione