

17 ottobre

EDOLO

Orario 17.00 - 18.30

Aula Magna, Università della Montagna — Virtual Room

Via Morino, 8

Edolo, (BS) 25048

racCONTA LA MONTAGNA è una rassegna letteraria dedicata alla saggistica e narrativa che mette in risalto il potere culturale ed evocativo della montagna.

Pietro Trabucchi presenta “OPUS”

«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.

Pietro Trabucchi si occupa da oltre due decenni di motivazione, gestione dello stress e resilienza. Insegna presso l’Università di Verona. Appassionato praticante di discipline di endurance e di alpinismo, ha scalato l’Everest dal versante Nord in occasione della spedizione “Everest Vitesse” (2005) e ultimato ultramaratone come la Yukon Artic e il Tor des Geants. Autore di diversi lavori scientifici, i suoi libri *Resisto dunque sono*, *Perseverare è umano* e *Tecniche di resistenza interiore* sono dei longseller di grande successo. *Opus* è il suo ultimo lavoro. Vive in Valle d’Ao