

VareseNews

“Umiltà o ambizione?”: Gabriele Colombo presenta il suo libro alla club house di Rugby Varese

Pubblicato: Martedì 23 Maggio 2023



“Umiltà o ambizione?”: due opposti che possono ispirare, nello sport come nella vita.

Ne è convinto **Gabriele Colombo**, mental coach, ex allenatore, educatore professionale, che al binomio umiltà-ambizione ha dedicato il titolo del suo nuovo libro. Che viene presentato **mercoledì 24 maggio alla club house di Rugby Varese**, in un incontro con **Sebastiano Dusi**, rugbista internazionale e mental coach sportivo, e di **Massimo Mamo**, allenatore Rugby Varese, con il giornalista Sky **Francesco Pierantozzi** come moderatore.

“Il libro è un percorso per trovare questo equilibrio. Partendo dal perdere prima di tutto l’equilibrio. Un viaggio fatto di storie di persone e di esperienze che nascono da incontri, un percorso per migliorare partendo da una dicotomia che tutti, presumo, abbiamo dentro di noi. In questo modo umiltà e ambizione coesistono e, anzi, si alimentano a vicenda. Il tema del libro è proprio esplorare i possibili spazi di convivenza di queste due parole, che stanno agli opposti. Due concetti che devono trovare equilibrio dentro di noi”.

Educatore professionale e mental coach sportivo, Gabriele Colombo miscela il sapere pedagogico studiato sui banchi con il *saper essere* appreso per strada con gli adolescenti.

Si forma negli anni del lavoro come educatore su temi importanti come la gestione dei conflitti e dei gruppi, approfondendo le tecniche di Mental Coaching e di PNL frequentando il master in coaching di

Ekis, durante il quale si è specializzato nello sport partecipando alla SPORT masterclass.

La passione per le storie lo spinge a ispirare chi incontra in maniera creativa con documentari, podcast e arrivando finalmente alla pubblicazione dei suoi primi due libri, Essere Brillante e Allenatori Brillanti editi da Ultra.

Come mental coach sportivo lavora all'interno di staff di squadre e altri sport individuali affiancando allenatori e atleti per facilitare il dialogo, gestire uno spogliatoio vincente, gestire i conflitti, migliorare la concentrazione e la prestazione della squadra o dei singoli atleti.

Nel 2022 è stato mental coach ufficiale delle società Canottieri Varese, Cardano Skating, Cus Milano Rugby, Brescia Rugby-

Ex allenatore di rugby lavora nello specifico con tecnici e atleti per aiutarli a raggiungere i loro obiettivi con i suoi specifici programmi di allenamento mentale. Conduce il podcast *Mostri – Usa la ragione per distruggerli*, disponibile su Spotify, e ha condotto la trasmissione Sport Coach sul canale Twitch di Bepi Tv.

Appuntamento 24 maggio, ore 21, alla Club House Rugby Varese, via Salvore 9.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it