

VareseNews

Flavio Saturno ospite del podcast Flo, dal ju jitsu alla gestione dei gruppi complessi

Pubblicato: Giovedì 19 Giugno 2025



«Quando ti vogliono in qualche modo dominare e tu sei lì a gestire la sofferenza e la paura di qualcosa che non conosci. Allora devi riuscire a trovare delle soluzioni in quello stato, in quel momento. Quando tu riesci a trovare l'ossigeno in una leva che è già praticamente fatta e riesci a trovare una strada piano piano per ribaltare la situazione. **Lì è la magia del Ju Jitsu** e di tutti gli sport, dove il passaggio obbligatorio è la fatica. Anzi ti dirò di più, è la vita».

Questo è **un passaggio, riassunto, della puntata numero 7 di Flo, il podcast di Gabriele Colombo** che ha portato nello studio di Radio Materia **Flavio Saturno**, portavoce della rettrice dell'Università dell'Insubria Maria Pierro e responsabile comunicazione dell'ateneo.

Il mental coach Gabriele Colombo ha portato nel suo flusso il manager che ha conosciuto con "il gruppo delle 7 del mattino" che pratica Ju Jitsu in una palestra prima di iniziare la giornata lavorativa. **Flavio Saturno si è lasciato trasportare in una chiacchierata che parla di psicologia dello sport, di gestione di gruppi complessi e molto altro.**

Ascoltate la puntata qui

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

