



GESTIONE DELLO STRESS

Recuperare il benessere e l'equilibrio
psico fisico

lunedì 24 febbraio,
lunedì 3 e 10 marzo 2025
dalle ore 13.30 alle ore 17.30

COSA PREVEDE IL PERCORSO

Il corso è rivolto a chi vuole prendersi cura di sé e del proprio benessere per migliorare la qualità della vita personale e professionale. Vengono proposti approcci e strumenti per vivere lo stress, prevenirlo, gestirlo e farselo amico, ed esperienze e tecniche di regolazione emotiva per favorire il benessere psico-fisico.

OBIETTIVI

- Conoscere ansia e stress per regolarne l'intensità.
- Riconoscere gli amici e i nemici della propria energia.
- Sperimentare e acquisire tecniche di gestione emotiva e di recupero dell'equilibrio psico-fisico: mindfulness, tecniche comportamentali e corporee.
- Imparare a conoscere e prendersi cura dei propri segnali di allarme per migliorare benessere ed efficacia.

DESTINATARI E REQUISITI DI AMMISSIONE

Il percorso è rivolto a 6 persone occupate, dipendenti di organizzazioni pubbliche e private o liberi professionisti residenti o domiciliate in Veneto.

Il corso è **gratuito** con iscrizione obbligatoria.

SEDE DEL CORSO e INFO ISCRIZIONI

AIV Formazione Sc - Viale Postumia, 37, 37069 - Villafranca di Verona (VR)
mail: info@aivformazione.it - tel 045/6304651