

domenica 06 novembre 2011



AMENANO

Società Cooperativa Sociale

COME AFFRONTARE LO STRESS LAVORATIVO

Laboratorio teorico esperienziale

Conoscersi per affrontare in maniera efficace le difficoltà

"Il lavoro non mi piace, non piace a nessuno, ma mi piace quello che c'è nel lavoro: la possibilità di trovare sé stessi, la propria realtà - per se stesso, non per gli altri - ciò che nessun altro potrà mai conoscere." (J.Conrad)



**Condotta dal Dott. Giovanni Porta
Psicologo psicoterapeuta Gestalt
coadiuvato dalla Dott.ssa Maria Aureli
Counselor Gestaltica**

Nel lavoro, lo stress è all'ordine del giorno. Ogni tipo di lavoro presenta profili di stress differenti, e ognuno di essi richiede consapevolezza e motivazione per non perdere di vista il proprio benessere. Ma come si fa ad essere perennemente motivati e a non logorarsi per l'esposizione continua allo stress?

All'interno del laboratorio ci proponiamo di aiutare i partecipanti a riconoscere i "campanelli d'allarme" che precedono l'insorgere delle sindromi da stress. Ci sarà lo spazio per dare libero sfogo agli elementi di difficoltà in un ambiente accogliente e protetto. Infine, si cercheranno di approfondire quegli strumenti, sia interni che esterni alla persona, che permettano di prevenire e combattere l'eccesso di stress.

Quota di partecipazione: € 70

Durata del laboratorio: dalle 9.00 alle 18.30 (vedi retro)

Per informazioni e iscrizioni:

3287048758 - coop.amenano@gmail.com

Programma della giornata:

Ore 9.00/9.30 iscrizione partecipanti

Ore 9.30 inizio lavori

Ore 13.00/14.00 pausa pranzo

Ore 18.00/18.30 chiusura dei lavori e consegna degli attestati

Iscrizioni aperte fino al 29 ottobre 2011

Numero massimo di partecipanti 15

Si consiglia un abbigliamento comodo.

Sede del corso:

Via Morghen n. 15

Bovisa

Milano

AMENANO

Società Cooperativa Sociale

Via Taramelli 59

20124 Milano

tel. 02 69431315 cel.3287048758

E-mail: coop.amenano@gmail.com

Sito: amenanoscs.it

www.amenanoscs.it -

Facebook: Amenano Società Cooperativa Sociale

