

# COME SOPRAVVIVERE ALLO

# STRESS

*e vivere felici*

*Come sopravvivere alla frenesia della vita: in famiglia e al lavoro.*

*I ritmi di vita oggi sono sempre più veloci, gli impegni professionali e personali si moltiplicano e le situazioni economiche e sociali a volte sono caotiche ed imprevedibili.*

*La counselor e coach aziendale Simonetta Marenzi ci guiderà attraverso un percorso di consapevolezza individuale, imparando a riconoscere i segnali di stress nei diversi contesti di vita e fornendoci utili strumenti sia teorici che pratici a gestirlo.*

I TEMI CHE VERRANNO AFFRONTATI SARANNO I SEGUENTI:

- RICONOSCERE I SEGNALI DI STRESS INDIVIDUALI E DI GRUPPO
- ABILITÀ DI SELF LEADERSHIP PER LA GESTIONE DELLO STRESS (INDIVIDUALE E IN IMPRESA)
- ABILITÀ DI LEADERSHIP PER LA GESTIONE DELLO STRESS (INDIVIDUALE E IN IMPRESA)
- LE TRE CHIAVI DEL PROCESSO DI CAMBIAMENTO
- L'IMPORTANZA DEL MINDSET
- LA PRATICA CHE RIGENERA (CONSAPEVOLEZZA CORPOREA, EMOZIONALE E MENTALE)

**EVENTO GRATUITO, ORGANIZZATO DAL  
GRUPPO GIOVANI di CONFARTIGIANATO GORIZIA**

Gli incontri si svolgeranno nella sala riunioni di  
Confartigianato Imprese Gorizia a Gradisca d'Isonzo  
Borgo S. M. Maddalena n. 2

Nelle seguenti giornate:

Martedì 23 novembre 18.30 – 20.30

Martedì 30 novembre 18.30 – 20.30

Martedì 7 dicembre 18.30 – 20.30

Numero massimo di partecipanti: 14

Confermare la presenza entro il

16 novembre all'indirizzo

[info@confartigianatoisontino.it](mailto:info@confartigianatoisontino.it)

