

Sabato 18 GIUGNO 2022

ORE 9:30

**Sede Sala corsi
Confartigianato di Forlì
Viale Oriani 1, Forlì - 3° piano**



INVITO AL WORKSHOP

Donne in carriera: stress resilienza e felicità

**Come scoprire le tue potenzialità, superare gli ostacoli
e mantenere in equilibrio corpo e mente**

La dottoressa Monica Mambelli, psicologa e psicoterapeuta, illustrerà le pratiche del benessere.

L'obiettivo principale del workshop infatti è quello di fornire strumenti pratici e pronti all'uso per la gestione e la regolazione dello stress e delle proprie emozioni, per mantenere performance efficaci e stimolare la creatività.

Una mente stressata è poco lucida, le funzioni di attenzione e concentrazione mancano e la lettura della realtà può risultare ristretta. Gestire lo stress e reagire in modo controllato a situazioni cariche di tensione consente di fronteggiare le molteplici richieste che provengono dai diversi ruoli che quotidianamente assumiamo, intrattenendo relazioni interpersonali efficaci.

Il workshop mira a illustrare i fondamentali teorico scientifici sulla regolazione dello stress e lo stile di vita sano, a cui seguiranno pratiche di tecniche antistress e meditative guidate e una breve condivisione dell'esperienza.

**Per informazioni e iscrizioni Fabiola Foschi • coordinatrice Donne Impresa
Confartigianato di Forlì tel. 0543452844 • email ffoschi@confartigianato.fo.it**


Confartigianato
FORLÌ



In collaborazione con
Gruppo Giovani Imprenditori
e Anap