



CITTA' DI CASTELLANZA

Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

CASTELLANZA IN *formazione*

CORSO

Stressati Felici

Come migliorare la gestione dello stress per vivere più felici

(a cura di Claudia Carissoli – Psicologa)

Lo stress è una condizione normale, quotidiana, ma talvolta la pressione diventa troppa e la qualità della nostra vita ne risente. Che fare? Imparare ad usare le nostre risorse personali per gestire lo stress ed essere più felici.



1. Lo stress: chiariamoci le idee.
2. Lo stress è buono o cattivo?
3. Che cosa ci stressa?
4. La resilienza: siamo capaci di resistere.
5. I nostri fattori di felicità! Riscopriamoli.
6. Le Emozioni Positive fonte di Benessere.

Ogni incontro prevede la sperimentazione di una tecnica di rilassamento psicofisico utilizzabile sin da subito per migliorare il proprio

benessere. Il corso sarà anche un'occasione di confronto per condividere emozioni, esperienze e vissuti con gli altri in una atmosfera serena e accogliente.

Per maggiori informazioni: contattare la docente al n. 3487409108 oppure via email claudia.carissoli@unicatt.it

Quando: venerdì 23 marzo; 6 -13 -20 aprile, 4-11 maggio dalle 20.30 alle 22.30

Costo: € 60

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Scadenza iscrizioni: 10 marzo

numero minimo iscritti: 5

Informazioni:

Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Tel. 0331/ 503 696 biblioteca@comune.castellanza.va.it

<https://www.facebook.com/bibliotecacastellanza> ; www.comune.castellanza.va.it