



CITTA' DI CASTELLANZA

Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

CASTELLANZA IN *formazione* CORSO GESTIONE DELLO STRESS E TECNICHE DI RILASSAMENTO

(a cura di Viviana Ferloni - Psicologa – Psicoterapeuta)



Il corso ha l'obiettivo di fornire indicazioni teoriche e pratiche per una migliore gestione dello stress nella quotidianità.

Stress: quando è positivo e quando è negativo

Effetti dello stress sul nostro stato psicofisico e segnali di allarme

Consapevolezza del proprio livello di stress: stile di vita e reazioni personali

Le emozioni di ansia, paura e rabbia

Elementi di comunicazione assertiva

Gestione del tempo: consigli e strategie

Gestione delle emozioni

Tecniche di respirazione e rilassamento

Per maggiori informazioni: contattare la docente al n. 3394283893 oppure consultare il sito
www.abcdellamente.com

numero minimo iscritti: 8

Quando: martedì 28 febbraio; 7-14-21-28 marzo; 4 aprile, dalle 20.30 alle 22.30

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Costo: 65 euro

Termine iscrizioni : 18 febbraio

Informazioni:

Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Tel. 0331/ 503 696

biblioteca@comune.castellanza.va.it