



# CORSO A TEMA (15 H) LA GESTIONE DELLO STRESS



## FREQUENZA E SEDE DEL CORSO:

Il lunedì dal 13 novembre 2023 dalle 18.00 alle 21.00 presso la Clerici Academy di Brugherio in Viale Lombardia, 210.



## PROGRAMMA:

Con questo modulo da 15 ore imparerai a :

- Riconoscere e gestire le emozioni
- Conoscere i fattori che generano stress e i propri segnali di allarme
- Focalizzare le risorse personali per gestire lo stress
- Gestire le emozioni negative: rabbia, preoccupazione, ansia, demotivazione
- Come gestire i momenti difficili: fare e ricevere delle critiche, dire di no, esplicitare delle richieste

Gli incontri prevedono momenti di confronto e di partecipazione attiva.



## QUOTE ISCRIZIONI:

**60 €** per i residenti e **75 €** per i non residenti.

## ISCRIZIONI:

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 10:00 ALLE 12:00;  
LUNEDÌ E GIOVEDÌ ANCHE DALLE 15:00 ALLE 17:00.

CHE ASPETTI?  
**CONTATTACI ORA!**

T. 039 870618

[brugherio@clerici.lombardia.it](mailto:brugherio@clerici.lombardia.it)