

VareseNews

“50 sfumature di stress”: riconoscerlo per evitarlo

Pubblicato: Mercoledì 1 Febbraio 2017



“50 sfumature di stress” è il titolo dell’incontro conferenza che i lavoratori della clinica La Quietè hanno organizzato per lunedì 6 febbraio ore 21

Solitamente lo stress viene recepito quando non siamo in grado di far fronte a tutti i nostri impegni, nel modo in cui vorremmo. Per mancanza di tempo, di organizzazione ma anche di voglia.

Lo stress può causare, tra l’altro, stanchezza, difficoltà di concentrazione, irritabilità, insonnia.

Questo stato può mettere a rischio il nostro Benessere.

Comprendere come funziona lo stress, quali sintomi porta e chiarirsi le cause, è un primo passo per migliorare la nostra capacità di adattamento alle situazioni e vivere meglio!

Obiettivo dell’incontro formativo sarà quello di **presentare cos’è e come funziona lo stress**, concedendoci una digressione sullo stress lavoro-correlato, e proporre un **valido strumento di gestione degli stati d’ansia per vivere appieno**, consapevolmente e senza troppi sbalzi emotivi gli eventi e difficoltà quotidiane.

Relatore: **dott.ssa Alessandra Grassi, psicologa e PhD. Formatrice e Consulente di Psicologia ad Alto Potenziale** (www.psicologiaaltopotenziale.org)

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it