



Workshop

Sabato

16 marzo 2019

Dalle 10,00 alle 15,00

Presso

Seneca

*P.zza dei Martiri 8
Bologna*



BASTA STRESS: USA L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Quando siamo stressate/i facciamo fatica a prendere decisioni, siamo irritabili, tutto ci sembra difficile e complicato. Dal punto di vista fisico le cose non vanno meglio: difficoltà a prendere sonno, mal di stomaco, cefalee.

Non si annulla lo stress in un workshop di 5 ore, ma il mio obiettivo è di dare strumenti pratici per riconoscere le emozioni, i pensieri negativi che stimolano l'insorgere dello stress e istruzioni d'uso dell'intelligenza emotiva per affrontare le situazioni difficili e abbassare l'intensità di attivazione dello stress.

È un workshop: ci sarà una parte didattica per acquisire concetti, conoscenze e un'ampia parte esperienziale per creare strategie per affrontare lo stress e le situazioni difficili. Ci eserciteremo con tecniche antistress per dare energia e allentare le tensioni e ognuno di voi creerà un piano antistress personale.

La conduzione del seminario sarà tenuta da **Roberta Bortolucci**, da oltre trent'anni docente esperta in psicologia del cambiamento e dello sviluppo professionale e personale. Formatrice sui temi dell'apprendimento degli adulti, l'empowerment, la gestione dei conflitti interpersonali nei team di lavoro, il potenziamento della leadership, la gestione dello stress, la felicità e il benessere organizzativo.