

Anime Felici
“No stress”
Primo step: il mio corpo

Mercoledì 14 giugno 2017
Dalle 15.00 alle 18.00

Ordine degli Psicologi del Lazio
Via del Conservatorio 91, Roma

Workshop di approfondimento sullo stress nei contesti lavorativi
a cura di
Maria Cecilia Santarsiero, Amministratore Unico di Studio Santarsiero
e Coordinatrice del Progetto “Anime Felici”

Introduce

Sabrina Florio, Presidente di Anima per il sociale nei valori d'impresa

Con la partecipazione di:

Gianluca Bondi, Psicologo e psicoterapeuta specializzato in Analisi Bioenergetica e arti-terapie. Dirige il Teatro Piccolo Re di Roma

Lo stress nasce dal modo del tutto personale in cui viviamo i cambiamenti e cerchiamo di adattarci all'ambiente. Parlare oggi di stress nei contesti lavorativi è diventato centrale e fondamentale, tanto più che le recenti ricerche hanno messo in evidenza come lo stress sia divenuto un problema di salute a livello sociale. Questo problema ha per le aziende ricadute in termini di costi dovuti al conseguente assenteismo, al turnover e alla scarsa motivazione.

Il percorso proposto è strutturato in **3 STEP** che consentono di instaurare uno spazio di riflessione attiva in cui creare un'occasione di scambio tra i partecipanti e il relatore.

- **1° STEP “Il mio corpo”** si focalizza sulla consapevolezza di sé a livello corporeo;
- **2° STEP “Le mie emozioni”** si focalizza sulla consapevolezza del ruolo delle emozioni nella percezione e gestione dello stress;
- **3° STEP “I miei pensieri e le mie azioni”** si focalizza sulla rappresentazione mentale dello stress, sugli automatismi e sulla dimensione interpersonale.

L'obiettivo del percorso è quello di avviare un processo di **sviluppo delle competenze che consentono di migliorare la capacità di gestire in modo adeguato le proprie emozioni e i relativi modi di percepire e valutare la realtà.**

Per confermare la partecipazione:

Anima per il sociale nei valori d'impresa – tel. 0684499319 – floriana.annunziata@animaperilsociale.it
Studio Santarsiero S.r.l. – tel. 0601900801 – info@studiosantarsiero.it