



**PROGRAMMA WEBINAR "LA GESTIONE DELLO STRESS IN FAMIGLIA E SUL LAVORO"- 2 edizione**  
*Riconoscere indicatori di stress nella coppia in mediazione e in noi stessi.*

	CONTENUTI	DOCENTI	DATA
<b>LO STRESS</b>	<p><b>Ore 17,00-17,30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo stress: definizioni</li> <li>• Stress positivo e stress negativo</li> <li>• Come riconoscere lo stress patologico</li> </ul> <p><b>Ore 17,30-18,00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gli indicatori dello stress nei nostri interlocutori</b></li> <li>• <b>Test di autodiagnosi dei propri livelli di stress</b></li> </ul> <p><b>Ore 18,00-19,00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Individui stressati e famiglie stressate</b></li> <li>• <b>Come si manifesta lo stress nella coppia e in famiglia</b></li> <li>• <b>Gli elementi di stress sul posto di lavoro</b></li> </ul> <p><b>Ore 19,00-19,30</b></p> <p><b>Cosa può aiutare a raggiungere uno stato di maggior benessere per risolvere problemi e prendere decisioni a livello personale e familiare</b></p>	<p>Dott.ssa Bettina Di Nardo (Counselor e Mediatore familiare )</p>	<p>8/06 /2022</p>

Concessi n. 2.30CF per i soci A.I.Me.F.