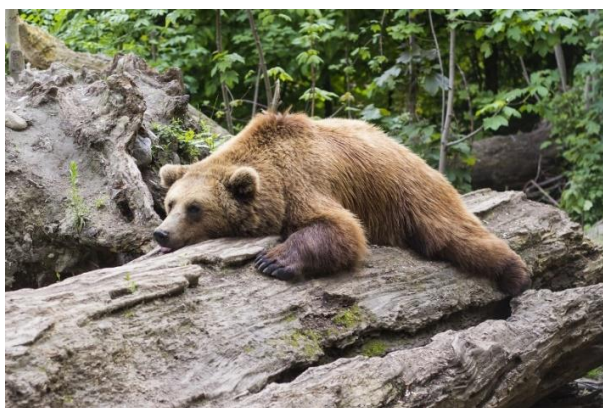


# Aspic Modena PROMUOVE

## QUELLA COSA CHIAMATA “STRESS”

Condotta da Angela Azzaro

**Impariamo a conoscere lo stress, cosa lo provoca, come reagiamo e le strategie per gestirlo**



**Percorso articolato in cinque incontri, rivolto agli operatori nella relazione d'aiuto (counselor, medici, insegnanti, care giver, ecc); e a chiunque voglia migliorare la capacità di gestire la propria ansia e lo stress quotidiano.**

### **Obiettivi**

Aumentare le proprie abilità e competenze nella gestione della tensione, attraverso l'apprendimento teorico, pratico ed esperienziale di tecniche di gestione dell'ansia e dello stress.

**Date e Orari** : Il Corso è articolato in 5 incontri di due ore ciascuno, nelle date seguenti:

Giovedì 19 marzo 2020                      ore 20/22

Giovedì 2, 16 e 30 aprile 2020            ore 20/22

Giovedì 14 maggio 2020                    ore 20/22

**Dove**: ASPIC Modena, via Mozart 51, 41122 Modena

**Costi**: Per informazioni ed iscrizioni:

Angela: 3884447562

angelazzaro@gmail.com

Aspic Modena: 059285145

aspicmodena@aspicmodena.it