

Proposta 2 di 11

LO STRESS

La conosco e imparo a gestirla

Tre incontri per conoscere e gestire lo stress insieme alla psicologa dott.ssa Silvia Orsini attraverso la piattaforma Zoom

1° INCONTRO su Zoom

MARTEDÌ 7 LUGLIO ORE 18.00

Cos'è lo stress?

2° INCONTRO su Zoom

MARTEDÌ 21 LUGLIO ORE 18.00

Cosa mi stressa e come tendo a gestirlo?

3° INCONTRO su Zoom

MARTEDÌ 28 LUGLIO ORE 18.00

Coping e tecniche di rilassamento

INFORMAZIONI EVENTO E ISCRIZIONE

scrivere a info@consultorioinsieme.it
o contattare il numero 037382723

Le proposte si attivano con un numero minimo di iscritti.
La partecipazione è gratuita

SCOPRI TUTTE LE PROPOSTE DEL PROGETTO

Le trovi sui profili social Facebook e Instagram, cerca la pagina "Consultorio Insieme Crema"

Riparti da
QUI
Riparti
ORA

SCEGLI
TRA LE PROPOSTE
IL PERCORSO
PER RIPARTIRE.

CREA
LA TUA NUOVA #FASE
INIZIA
DAL TUO BENESSERE

Proposte formative realizzate all'interno del progetto di Helpline #Restoinascolto, a cura del Consultorio familiare diocesano, del Comune di Crema e della Diocesi di Crema

