



COMUNE DI
MONZA

DIALOGHI SULLO STRESS. CONOSCKERLO PER TRARNE VANTAGGIO.

Percorso per migliorare la gestione dello stress e vivere più leggeri.



Il corso aiuta a **migliorare** la gestione dello **stress emotivo e cognitivo**, a **favorire** esperienze di **incontro empatico**, a rappresentare e **condividere** i propri **vissuti psicologici**, ad **aumentare** le proprie **risorse** nella gestione delle relazioni quotidiane e sul lavoro, a favorire la scoperta e l'utilizzo del **gruppo** come **risorsa** per l'**apprendimento cognitivo ed emotivo**.

Sono previsti 10 + 10 incontri di un'ora e mezza ciascuno a cadenza settimanale.

Il percorso inizierà al raggiungimento di un minimo di 5 partecipanti.

Gli incontri sono condotti dalla dottoressa **Katiuscia Melato**, esperta in patologie stress correlate, nella sede del **Centro Civico di Via Lecco 12 a Monza**, ogni **martedì dalle 21 alle 22,30**. Per informazioni: cell. 348.9819439 – e-mail km@centropsicologiamonza.it ; k.melato@alice.it - www.comune.monza.it

