



DGR n. 588 del 29/05/2025 – 50&50, Progetto 4363-0001-588-2025 - Decreto di approvazione  
DDR N. 646 del 29/09/2025 - Lavoro & Società Scarl Capofila di progetto

\*Nuove sinergie per la gestione vita e lavoro

# GESTIONE DELLO STRESS

## Recuperare il benessere e l'equilibrio psico fisico

16 giugno 13.30 - 17.30

30 giugno 13.30 - 17.30

07 luglio 13.30 - 17.30

14 luglio 13.30 - 17.30

### PROGRAMMA

Il corso è rivolto a chi vuole prendersi cura di sé e del proprio benessere per migliorare la qualità della vita personale e professionale. Vengono proposti approcci e strumenti per vivere lo stress, prevenirlo, gestirlo e farselo amico, ed esperienze e tecniche di regolazione emotiva per favorire il benessere psico-fisico.

### OBIETTIVI

Conoscere ansia e stress per regolarne l'intensità; Riconoscere gli amici e i nemici della propria energia; Sperimentare e acquisire tecniche di gestione emotiva e di recupero dell'equilibrio psico-fisico: mindfulness, tecniche comportamentali e corporee; Imparare a conoscere e prendersi cura dei propri segnali di allarme per migliorare benessere ed efficacia.

\*Formazione rivolta a 6 persone occupate

### PER INFORMAZIONI

AIV Formazione Srl - Viale Postumia, 37 37069 - Villafranca di Verona (VR)  
e-mail: [info@aivformazione.it](mailto:info@aivformazione.it) - tel 045/6304651