



“STRESS E BURNOUT”

RICONOSCERE I SEGNALI PER PREVENIRE L'ESAURIMENTO FISICO E MENTALE

In questa conferenza esploreremo le cause dello stress e del burnout, chi è più a rischio e come riconoscere i **campanelli d'allarme**. Scopriremo insieme come lo **stress positivo** può motivarci, mentre quello **negativo** può logorarci lentamente. Parleremo di come rimanere equilibrati in un mondo che corre veloce e di come proteggere la nostra salute mentale recuperando il benessere nel quotidiano.



ISCRIZIONE attraverso il MODULO-online

Qualche giorno prima verrà inviata una mail di conferma.



GIOVEDÌ 22 MAGGIO 20:45

L'INCONTRO SI SVOLGERÀ IN PRESENZA

PRESSO IL CONSULTORIO SCARPELLINI IN VIA CONVENTINO, 8 INGR.3.

POSSIBILITÀ DI PARCHEGGIO INTERNO

Relatrice: **Enrica Des Dorides**, psicoterapeuta presso il CF Scarpellini di BG