

BECS, BENESSERE COME SCELTA

Tipologia: in presenza

Docente: **Barbara Bottaro**

Durata: 8 ore

Date: 28/10/2023 (dalle ore 9 alle 17.30*)

* pausa pranzo di mezz'ora

Obiettivi:

- stimolazione dell'empowerment individuale
- stimolazione del ragionamento induttivo e dell'auto-osservazione

Contenuti specifici:

Partendo dalla definizione di "stress", il percorso intende aiutare la persona a riconoscere gli elementi di stress che si autogenera, incluse le modalità di comunicazione e di utilizzo del linguaggio, in particolare quello verbale e/o online, che interferiscono negativamente sulle relazioni interpersonali nei vari ambiti della vita.

Attraverso l'identificazione e l'ascolto dei segnali del proprio corpo, si cercherà anche di stimolare l'acquisizione e/o il potenziamento di strumenti utili a gestire situazioni stressanti e/o difficoltà inevitabili.

NOTE: Sono utilizzate modalità partecipative ed interattive per far emergere le risorse creative individuali e di gruppo. Si consiglia un abbigliamento informale e comodo.

