



Ogni fase dello sviluppo individuale è contraddistinta dalla presenza di specifici e intrinseci eventi stressanti.

In genere abbiamo le capacità di affrontarli e quindi di rispondere in modo adeguato alle sfide alle quali siamo giornalmente esposti.

A volte invece le pressioni, gli impegni della vita, le richieste del lavoro raggiungono livelli elevati di intensità o di durata tali da mettere alla prova la nostra resistenza e le nostre capacità di adattamento.

In questo breve percorso teorico-pratico ci soffermeremo sulle possibilità di affrontare e gestire lo stress per migliorare la nostra vita.

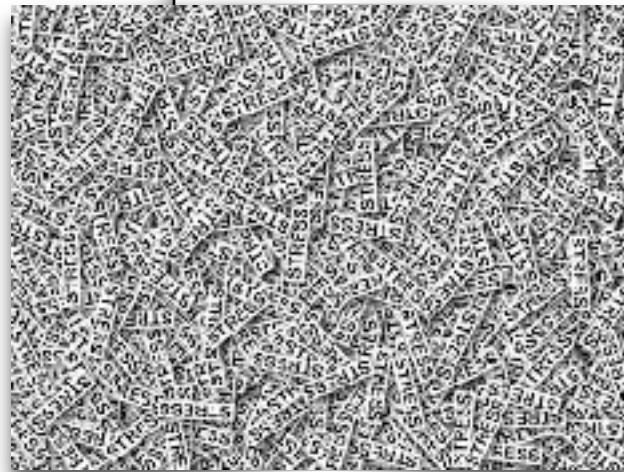
**Conduce**  
**dott.ssa Laura Del Maschio**  
psicologa e psicoterapeuta

il giovedì dalle 20.30 alle 22.30

Sede: Consultorio familiare Fondaco

Via Seminario 17 - Portogruaro (ve)

# Quando lo stress colpisce



*Finalità*

*Imparare a riconoscere ciò che limita l'aver cura di sé e a valorizzare le proprie risorse.*

**1° Incontro: 23 FEBBRAIO 2017**

**CHE COS'È LO STRESS E CHE COSA CI "STRESSA"?**

**2° Incontro: 2 MARZO 2017**

**I NOSTRI PUNTI DI FORZA E I NOSTRI PUNTI DEBOLI**

**3° Incontro: 9 MARZO 2017**

**PROVIAMO A GESTIRE EFFICACEMENTE LO STRESS**