

AH, SEI PSICOLOGO?



Conoscere e promuovere  
il ruolo dello psicologo oggi

3 Febbraio  
2023  
Ore 20.30

## Psicologa Grassi Alessandra

per il Progetto:

"Ah sei psicologo?"

Conoscere e promuovere  
il ruolo dello psicologo  
oggi", finanziato dal Bilancio  
Partecipato dell'Ordine degli  
Psicologi della Lombardia.



ORDINE  
DEGLI PSICOLOGI  
DELLA LOMBARDIA

# Strategie Emotive per Gestire lo Stress

Presso Oratorio Villanuova sul Clisi,  
Via Circonvallazione, 2A (BS)

Serata Gratuita

Per Informazioni

Tel. 3934107718 - 3406524597

Con il patrocinio di

Cosa potrai imparare:

- Cos'è lo stress
- Qual è la differenza tra stress e ansia
- Quali tecniche possono aiutarti a gestire lo stress lavorando sulle tue emozioni



## **Progetto finanziato dal Bilancio Partecipato dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia 2021**

Cosa ci succede quando ci sentiamo messi alle strette dai mille impegni quotidiani? Quando sembra che le nostre emozioni prendano il sopravvento e anziché darci una spinta all'azione ci demotivano? Quando sembra che il tempo non sia mai abbastanza e le nostre energie si stiano esaurendo? Cosa ci succede quando ci sentiamo stressati?

Ci sono dei momenti in cui sembra impossibile conciliare tutti gli impegni e gestire le situazioni impreviste.

Certe situazioni non sono di facile risoluzione, a volte il cambiamento non scaturisce dalla nostra azione diretta, non sempre possiamo intervenire cambiando il contesto, alcune cose non dipendono da noi.

È in queste situazioni che è fondamentale avere un bagaglio di competenze di gestione delle proprie emozioni, per non soccombere alle sfide ma restare concentrati e focalizzati verso il proprio obiettivo.

Durante questa serata, dal taglio divulgativo ma dalle solide basi scientifiche, andremo ad approfondire:

1. cos'è lo stress e come funziona;
2. quali gli aspetti a cui prestare attenzione per migliorare la capacità di adattamento e resistenza agli eventi e agli imprevisti;
3. alcune tecniche per imparare a gestire la sfera emotiva adottando diverse prospettive di lettura della situazione e del proprio mondo interno.