Ciclo d'incontri su stress e benessere

Lo **Sportello Stress Padova** e l'Associazione Nazionale **ANSES** sono lieti di presentare il prossimo incontro previsto all'interno del ciclo su stress e benessere.

Stress e ansia:
come riconoscerle, prevenirle e superarle

a cura del dott. **Guido D'Acuti**
Psicologo Psicoterapeuta

Lo stress e le preoccupazioni spesso possono trasformarsi in qualcosa di pericoloso diventando una vera e propria trappola che limita la nostra vita e le nostre scelte.
E' fondamentale conoscere gli agenti stressanti che creano le nostre paure e i nostri fantasmi in modo da evitare che i sintomi del disagio diventino pervasivi e che ci travolgano.
Durante l'incontro entreremo nel mondo della paura cercando di porre l'accento su come ognuno di noi crea le proprie trappole da cui poi non riesce più ad uscire. Descriveremo le forme di paura più conosciute e diffuse, ci concentreremo su quelle forme più particolari e rare.
Vedremo infine come sia realmente possibile superare le nostre peggiori paure soffermandoci su tecniche d'intervento brevi ed efficaci.

L'incontro si terrà

Mercoledì 6 Maggio 2015, ore 18:00
presso Libreria Bookshop IBS Padova

Via Altinate 63, Padova | info: padova@anses.it

Con il patrocinio del
Comune di Padova

I luoghi dello stress

Lo **Sportello Stress Padova** e l'Associazione Nazionale **ANSES** sono lieti di presentare il prossimo incontro previsto all'interno del ciclo "I luoghi dello Stress".

Lo stress da separazione e divorzio:

cosa si gioca nello studio dell'avvocato

Introduzione a cura del dott. **Guido D'Acuti, Psicologo Psicoterapeuta**
Incontro tenuto da **Giorgia Bastianello, Avvocato**

Partiremo dalle dinamiche psicologiche, funzionali e non, che si vengono a creare all'interno della coppia, sino al momento in cui ci si rivolge alla figura professionale di un avvocato dove si vengono a manifestare numerose forme di stress.
In particolare si andrà a porre l'attenzione su due momenti focali: il pre e il post-separazione e divorzio.

L'incontro si terrà

Martedì 12 Maggio 2015, ore 18:00
presso Libreria Modadori Padova

Piazza Insurrezione 3, Padova | info: padova@anses.it

Con il patrocinio del
Comune di Padova

ANSES Associazione Nazionale Stress e Salute

città sane rete italiana OMS

MONDADORI

Ciclo d'incontri su stress e benessere

Lo **Sportello Stress Padova** e l'Associazione Nazionale **ANSES** sono lieti di presentare il primo di quattro incontri previsti nel ciclo su stress e benessere.

Stress e benessere.

Prospettive e strategie alternative per trasformare il disagio in potenzialità e sopravvivere "bene" nella vita moderna

a cura del dott. **Gianluca Vallin**
Psicologo Psicoterapeuta

Ciò che chiamiamo stress non è necessariamente un fatto negativo. Molto dipende dall'atteggiamento con cui affrontiamo le situazioni che la vita ci propone. Parleremo di strategie di adattamento, di convinzioni limitanti e potenzianti e di come trovare un modo per dare spazio ai propri valori profondi anche dove non sembra possibile.
Parleremo dunque del benessere come dimensione globale e dinamica della persona.

L'incontro si terrà

Mercoledì 20 Maggio 2015, ore 18:00
presso Libreria Bookshop IBS Padova

Via Altinate 63, Padova | info: padova@anses.it

Con il patrocinio del
Comune di Padova

ANSES Associazione Nazionale Stress e Salute

città sane rete italiana OMS

ibs.it

I luoghi dello stress

Lo **Sportello Stress Padova** e l'Associazione Nazionale **ANSES** sono lieti di presentare il prossimo incontro previsto all'interno del ciclo "I luoghi dello Stress".

Incontro sul mondo del lavoro:

consigli, buone pratiche e tecniche di presentazione per un'efficace ricerca di lavoro

A cura del dott. **Angelo Boccato,**
Psicologo del Lavoro

Per chi cerca lavoro è diventato via via più complesso comprendere a fondo quali siano le reali necessità delle aziende che assumono, dovendo da una parte rendersi flessibili alle rinnovate richieste in termini di contenuti delle mansioni, e dall'altra incrociare la domanda di profili sempre più specializzati.
Le domande cruciali sono: alla luce delle mie esperienze, delle competenze che possiedo e della mia personalità, dove e come potrei cercare un lavoro?
E, una volta arrivato a questa consapevolezza, come trasmettere efficacemente il mio valore a un potenziale datore di lavoro?

L'incontro si terrà

Martedì 27 Maggio 2015, ore 18:00
presso Libreria Modadori Padova

Piazza Insurrezione 3, Padova | info: padova@anses.it

Con il patrocinio del
Comune di Padova

ANSES Associazione Nazionale Stress e Salute

città sane rete italiana OMS

MONDADORI