



MERCOLEDÌ 23 OTTOBRE 2024 ORE 15.00-17.00

Webinar ZOOM

MINDFULNESS E GESTIONE DELLO STRESS IN AMBIENTI COMPETITIVI

In questo breve corso sarà offerta una panoramica teorica sullo stress (quello buono eu-stress e quello cattivo di-stress) così da comprenderlo, riconoscerlo e regolarlo per potenziare il benessere psicologico, la consapevolezza e la performance.

E' infatti ormai evidente la correlazione tra clinica e patologia medica e stress. Imparare a regolare lo stress e prevenirne le forme acute significa potenziare il proprio benessere psicologico, ma anche contribuire alla propria longevità.

La seconda parte del webinar, quindi, avrà un impianto più pratico, discutendo tecniche e consigli da applicare nella quotidianità privata e professionale per sentirsi bene e regolare lo stress così da trasformarlo in stress buono che aiuta la performance

Saluti istituzionali

Avv. Francesca Zanasi, Vice Presidente dell'Ordine degli Avvocati di Milano, Presidente Delegato CRINT

Relatore

Dott. Andrea Botti, Psicologo e Psicoterapeuta (cognitivo-costruttivista), iscritto all'Ordine degli Psicologi della Lombardia

L'evento verrà trasmesso in modalità webinar.

Il giorno prima dell'evento gli iscritti al Corso riceveranno, tramite email, le istruzioni per il collegamento.

Evento a pagamento, organizzato dall'Ordine attraverso la Fondazione Forense, nell'ambito del programma di formazione continua per gli Avvocati.

La partecipazione all'evento consente l'attribuzione di **n. 2 crediti formativi**.

Le iscrizioni, che prevedono il pagamento della quota di partecipazione di **€ 20,00**, devono essere effettuate da **Sfera** cliccando **qui**.