

Dott.ssa Maria Reali – psicologa

Dott.ssa Marina Laini – psicologa, psicoterapeuta



in collaborazione con il Comune di Brandico

## "Che stress!"

Chissà quante volte l'hai detto e quante volte l'hai sentito dire.

Stressato o stressata per il lavoro: *"Certo che se i miei colleghi fossero più disponibili ad aiutarmi..."*, per la scuola: *"Cavoli, avevo studiato tanto e poi non mi sono ricordata quasi nulla"*, per la famiglia o per gli amici: *"Se si facesse anche un po' quello che dico io non sarebbe male"*.

Perché c'è sempre troppo da fare e poco tempo per farlo.

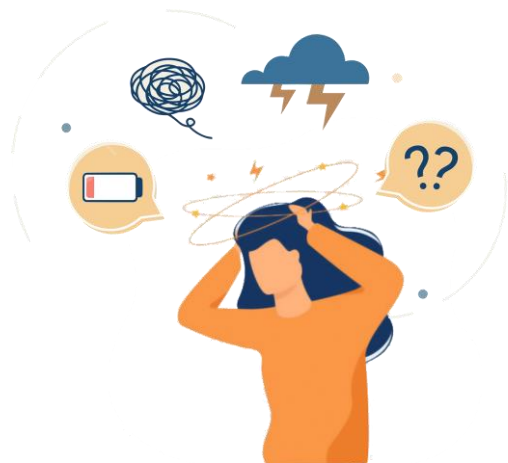
Poi succede che ci agitiamo, ci viene mal di testa, mal di stomaco, sembra che non ci siano vie d'uscita e pensiamo continuamente a quello che non va.

Possiamo fare tante cose dopo aver detto *"Che stress!"*: ignorare il malessere che ci crea, arrabbiarci perché le cose non vanno come vorremmo, sperare che passi da solo, sperare che qualcuno faccia qualcosa per noi oppure trovare dei modi per affrontarlo e diminuirlo se possibile.

**Giovedì 28 settembre alle ore 20.30** alla **Sala Civica** si terrà un **incontro dedicato ai ragazzi di Brandico** (18-30 anni) per parlare di stress e capire come funziona, che effetti può avere sulla vostra vita.

Dal 19 ottobre partirà un **corso di Training Autogeno di 7 incontri** a cadenza settimanale (iscrizione 35€), dove verrà insegnata una tecnica per:

- ✓ ridurre lo stress
- ✓ migliorare la gestione dell'ansia,
- ✓ ridurre i sintomi psicosomatici legati allo stress,
- ✓ migliorare competenze utili anche a scuola (memoria, concentrazione, attenzione).



Vi aspettiamo alla serata e al corso per condividere con voi riflessioni e strategie su come migliorare il benessere, per sentirsi più sicuri e sereni!

Troverete la locandina dell'iniziativa con altri dettagli sul sito web istituzionale dell'Ente e sui social.

Per qualsiasi richiesta di informazioni chiamate o mandate un messaggio a:

☎ Dott.ssa Maria Reali – serata sullo stress tel. 3476573263

☎ Dott.ssa Marina Laini – corso di Training Autogeno tel. 3387472898