



CENTRO ODONTOIATRICO SFORZA

SEI INVITATO ALLA NOSTRA SERATA CULTURALE CON APERITIVO!!

intervento di presentazione su:

STILI DI VITA E SENTIERI DI BENESSERE

Ovvero: "come gestire con efficacia le tensioni interpersonali
attraverso azioni di prevenzione"

24 febbraio 2015 ore 18.30

Dr. Roberto Dalpozzo psicologo-psicoterapeuta



Il breve intervento di sensibilizzazione sugli STILI DI VITA E SENTIERI DI BENESSERE vuole essere un'occasione interattiva e di confronto con l'esperto e coloro che hanno un interesse al tema generale dello stato di stress psicofisico. Dal punto di vista teorico si propone di offrire nuove conoscenze riguardanti gli elementi fondamentali che definiscono la qualità della relazione, i dosaggi eccessivi delle informazioni e dei disturbi esterni presenti nel nostro ambiente comunicativo e la risposta della mente a situazioni di sovraccarico emotivo. Collegheremo il tema generale agli stili di vita non salutari ed ai comportamenti non adeguati che possono emergere in uno stato di disagio o in una situazione di stress prolungato. In sintesi si rifletterà sulle manifestazioni di alcuni campanelli di allarme nel corpo e verranno fornite alcune indicazioni pratiche di auto-sostegno e di cura di sé.

Si prega di confermare la presenza in Segreteria