

Il Centro Antimobbing “Rodolfo Degoli”

presenta

“MAI PIU’ INDIFESI CONTRO LO STRESS!”

Il gruppo di ascolto dello stress lavorativo:

Il gruppo di ascolto dello stress lavorativo è un utile strumento per acquisire maggiori competenze di gestione e risoluzione del proprio stress con effetti positivi anche in altri ambiti importanti della propria vita quali, la famiglia, il rapporto di coppia, il rapporto coi figli, il tempo libero e così via.

In particolare, si propone di:

- fornire un contesto “neutrale”, “supportivo e contenitivo”, in cui ognuno può parlare di sé, della propria situazione lavorativa, di ciò che lo tormenta, per trarre, da questo, subito un profondo senso di benessere catartico;
- capire come il lavoro può interferire negativamente nei rapporti interpersonali e familiari, con l’immagine che si ha di se stessi e del proprio corpo;
- acquisire nuove abilità di *problem solving* e di gestione dello stress.

A chi è rivolto:

a tutte le persone che sentono il bisogno di parlare della propria esperienza lavorativa, in quanto fonte di stress e di insoddisfazione, e di acquisire, quindi nuove strategie per far fronte a tali difficoltà.

Che cosa è:

- non è soltanto un luogo dove potere dare voce alle proprie emozioni e ai propri sentimenti;
- ma è **un utile strumento per riuscire a condurre una vita meno afflitta dallo stress** causato dal disagio lavorativo.

Durata e costo degli incontri:

Il gruppo di ascolto si attiva per un minimo di 5 persone

Gli incontri, 8 in tutto, sono a scadenza settimanale (o quindicinali) della durata di un’ora e mezza ciascuno.

La partecipazione comporta l’adesione all’Associazione (scaricare il modulo di adesione dal sito)

Il costo è di 100,00 euro per otto incontri (12,50€ per seduta).

Chi coordina il gruppo:

La psicologa e psicoterapeuta del Centro Antimobbing

per informazioni contattare:

- Tel. 059 238528
- Cell. 342 8821123 il martedì dalle 16 alle 18
- Fax 059 4391828
- E-mail centro_antimobbing@yahoo.it

Vi aspettiamo numerosi!