

CORSO ONLINE

STRESS: DA NEMICO AD ALLEATO

**A partire
dal 10 Novembre
Orario:
18:00 - 19:00**

**Ideato e condotto da
NICOLE ADAMI e
MICHELA CORTI
Psicologhe
psicoterapeute**



**6 INCONTRI SU ZOOM
COSTO: 80 €**

PROGRAMMA

10 Novembre
Lo stress: aspetti fisiologici

-

24 Novembre
Il sonno e il riposo

-

01 Dicembre
Stop al perfezionismo

15 Dicembre
Le tecniche di rilassamento

-

12 Gennaio
Come comunicare senza stress

-

26 Gennaio
La prospettiva temporale

 340/3515716

 nicoleanna.adami@gmail.com

 www.nicoleadami.it