



---

**EVENTO FORMATIVO IN PRESENZA**

**“LA CONSAPEVOLEZZA COME STRUMENTO  
DI GESTIONE DELLO STRESS”**

(codice corso 2023-0016)

---

Il corso si svolgerà nelle giornate di:

**Lunedì 5 giugno 2023**  
**Mercoledì 7 giugno 2023**  
**Lunedì 12 giugno 2023**  
**Mercoledì 14 giugno 2023**  
**Lunedì 19 giugno 2023**

**dalle ore 9.00 alle 13.00**

presso la **Sala Riunioni del Collegio Geometri e G.L. della Provincia di Mantova** – Viale Risorgimento n. 29/b  
ed è riservato ad un massimo di n. 35 partecipanti

**Ai Geometri iscritti saranno riconosciuti N° 20 CFP**

**RELATORE:**

***Dott.ssa Federica Azzi, psicologa istruttore certificato Mindfulness***

**TEMI AFFRONTATI:**

- Gestione dell'incertezza
- Comunicazione efficace e assertività
- Resilienza
- Tolleranza allo stress
- Organizzazione e gestione del tempo
- Leadership di sé stessi
- Pensiero positivo
- Consapevolezza di sé ed autoefficacia



## **RISULTATI ATTESI:**

- Maggior senso di realizzazione di sé attraverso il lavoro
- Maggior empowerment personale
- Maggior efficacia e produttività
- Diminuzione dello stress e maggiore capacità di fronteggiare le difficoltà
- Aumento della qualità delle relazioni e degli scambi comunicativi

## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

**La quota di partecipazione all'intero corso è fissata in € 200,00 IVA inclusa.**

Per partecipare:

- entro **giovedì 1° giugno 2023** per effettuare l'iscrizione [Clicca qui](#)
- il pagamento può essere effettuato tramite **carta di credito (modalità preferibile)** seguendo le indicazioni del portale di iscrizione oppure con bonifico sul conto intestato a **SSGM con IBAN: IT84J0103011509000002542323**; causale: il proprio codice fiscale seguito da uno spazio e dal codice del corso (2023-0016).  
(Ad esempio: un ipotetico signor Mario Rossi, con codice fiscale RSSMRA01M15C999H nella causale del bonifico scriverà: RSSMRA01M15C999H 2023-0016).
- **Responsabili del progetto formativo: Geom. Lisa Pezzini e Dott. Geom. Chiara Patuzzo.**

Per ulteriori informazioni contattare la Segreteria della Società di Servizi, a mezzo mail, all'indirizzo di posta elettronica **info@ssgm.it**.