

---

**EVENTO FORMATIVO IN PRESENZA**  
**“LA CONSAPEVOLEZZA COME STRUMENTO  
DI GESTIONE DELLO STRESS”**

(codice corso 2023-0003)

---

**Mercoledì 15 e 22 febbraio 2023**  
**Mercoledì 1 - 8 e 15 marzo 2023**  
**dalle ore 9.00 alle 13.00**

**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 se 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 € 200,00 IVA COMPRESA;** Ai Geometri iscritti saranno riconosciuti **N° 20 CFP**
  - Il corso si svolge **presso la sala riunioni del Collegio Geometri e G.L. di Mantova** – Viale Risorgimento n. 29/b ed è riservato ad un massimo di n. 35 partecipanti.
  - Le quote di iscrizione sono da **versare entro lunedì 13 Febbraio 2023**, sul conto corrente della S.S.G.M. IBAN: **IT84J0103011509000002542323**
- Causale:** il proprio codice fiscale seguito da uno spazio e dal codice del corso (2023-0003).

---

Per partecipare: entro il 10/02/2023 accedere al sito [www.collegiogeometrimantova.it](http://www.collegiogeometrimantova.it), banner "Armonia", area riservata per il riconoscimento, Eventi formativi - Febbraio 2023 selezionare il corso, effettuare l'iscrizione con i dati personali e trasmettere via mail a [info@ssgm.it](mailto:info@ssgm.it) copia ricevuta bonifico bancario.

Responsabili del progetto formativo Geom. Lisa Pezzini e Geom. Chiara Patuzzo.

Per ulteriori informazioni contattare la Segreteria della Società di Servizi, a mezzo mail, all'indirizzo di posta elettronica [info@ssgm.it](mailto:info@ssgm.it)