

# Studio Ramenghi

PSICOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE

## La gestione dello stress

Un'occasione per "fare il punto" con noi stessi, con la nostra carriera e con i nostri ritmi di vita, per ritrovare la giusta motivazione e il ritmo per realizzare ciò che ci siamo prefissati.

2,  
6,  
9,  
13

**DICEMBRE  
2021**

orario:  
**17:00  
20:00**

**Info ed iscrizioni**  
[info@studioramenghi.it](mailto:info@studioramenghi.it)  
[www.studioramenghi.it](http://www.studioramenghi.it)  
035 0666125



### PROGRAMMA

- Ansia e stress
- Eustress e distress
- Sintomi fisiologici e psicologici
- Tratti caratteriali e stress
- Si può misurare lo stress?
- Cosa fare per attenuare i fattori di stress sul lavoro
- Ansia; un approccio alla soluzione dei problemi
- Stress: un approccio alla gestione del tempo

### Sede corso

BG Broker  
Via Carlo Alberto 7/c  
24126 Bergamo

in collaborazione con

**bgBroker**  
MEDIAGIURISTI  
ASSOCIATI

**aiga**  
Associazione  
Italiana  
Giovani  
Avvocati

Sezione di Bergamo



### Quote d'iscrizione

Corso in aula: € 250,00  
Quote al netto di IVA e oneri di legge

### Agevolazioni (non cumulabili)

30% - cod BGBROKER - clienti BG Broker  
20% - cod BNI - Membri BNI  
20% - cod MULTI - Az. con 2 o più iscritti  
20% - cod PRIVATO - Privati (no P. IVA)

### Note

**Attivazione corsi:** minimo 5 pax  
**Orario incontri:** 17:00 | 20:00  
**Sede corsi:** Bergamo, Via C. Alberto 7/c

Info ed iscrizioni: [www.studioramenghi.it](http://www.studioramenghi.it) | [info@studioramenghi.it](mailto:info@studioramenghi.it) | 035 0666125