



**CIEFFE SRL ORGANIZZA**

# **GESTIONE PERSONALE DELLO STRESS**

## **CONTENUTI**

- Le Emozioni (Ansia e Preoccupazioni)
- Lo Stress (Cause, Sindrome generale di adattamento)
- La zona di Comfort
- Gestione dello Stress e Strategie

**COSTO A PERSONA: € 25,00 + IVA**

**Martedì 09 giugno dalle  
16.00 alle 18.00**

**Per info e iscrizioni:  
[formazione@cieffe.tn.it](mailto:formazione@cieffe.tn.it)  
0461.830804**

**cieffe**  
consulenza  
formazione

