



Camera di Commercio
Ravenna



SEMINARIO

ESSERE IN EQUILIBRIO

Equilibrio personale e recupero delle energie per essere padroni dei propri pensieri e della propria vita

Giovedì 26 maggio 2016 - ore 15.00

Sala Verde della Camera di Commercio di Ravenna, ingresso Via di Roma, 89

PARTECIPAZIONE GRATUITA
PREVIA ISCRIZIONE ONLINE

**ACCEDI AL
MODULO D'ISCRIZIONE**

Segreteria organizzativa
Camera di Commercio di Ravenna
Comitato Imprenditoria Femminile
Tel. 0544 4814 - 442 - 438
imprenditoria.femminile@ra.camcom.it

OBIETTIVI

- Riconoscimento degli ostacoli che impediscono alla Donna di lavorare con efficacia e tranquillità;
- Approccio positivo di gratitudine verso la propria individualità femminile;
- Gestione dello stress e recupero delle energie per ottimizzare il bilanciamento lavoro - famiglia;
- La piena padronanza di se stessi sia in situazioni normali, sia in situazione di stress

VANTAGGI

- Stato di serenità produttiva (benessere interiore e minori conflitti interpersonali);
- Efficacia produttiva e maggior energia;
- Indicazione per migliorare se stessi;

DOCENTI

- **Michela Nestori**, docente di psicologia del benessere;
- **Leonardo Milani**, psicologo, docente di psicologia del benessere, Mental Trainer della Pattuglia Aeronautica Italiana Frece Tricolori