



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