



CONFERENZA ESPERIENZIALE GRATUITA

E' PROPRIO NECESSARIO SMETTERE DI VIVERE PER LAVORARE?

GIOVEDÌ 5 DICEMBRE ORE 19.45

PRESSO LA BIBLIOTECA TIRABOSCHI DI BERGAMO

Trascuriamo gran parte del nostro **tempo lavorando** e ciò che facciamo definisce in parte anche ciò che siamo. Spesso sentiamo una **fatica e una frustrazione** che vanno oltre all'impegno e alla complessità che vengono richieste nello **svolgere il proprio lavoro**. Ci sentiamo annientati o sopraffatti anziché sentirci vivi in ciò che facciamo. Come mai? Esploreremo durante la conferenza delle possibilità per **sviluppare la nostra intelligenza emotiva e la nostra resilienza**, la strada per ritrovare una più fluida espressione e padronanza di sé. Sviluppare la propria Intelligenza Emotiva, comprendere cosa ci accade e quali comportamenti stereotipati e di difesa mettiamo in atto, aiuta ad avere maggiore consapevolezza di se stessi e apre la strada verso una minore reattività disfunzionale, una migliore possibilità di vivere ogni momento o situazione che ci troviamo ad affrontare. Osserveremo come le **emozioni** da nemiche e dirottatrici possano diventare **grandi alleate** e come sia necessario ed efficace prendersi cura ed **essere presenti a se stessi anche sul lavoro** per aumentare la propria motivazione, liberare l'energia e permetterle di fluire nella propria affermazione di sé e autodeterminazione, accrescere il livello di benessere proprio e dell'organizzazione cui si appartiene, **gestire al meglio lo stress** sviluppando la propria resilienza e le risorse che ciascuno di noi possiede, per non smettere di vivere pienamente ma appassionarci sempre più del nostro lavoro.

relatrice

DOTT. SSA SAMANTHAVANWEL

Psicologa, Psicoterapeuta Bioenergetica, Terapeuta EMDR,
co-fondatrice e co-direttrice di ArsCorporea.

ARSCORPOREA.IT

INFO@ARSCORPOREA.IT

VIA TARAMELLI, 50 - BERGAMO