



Resilienza

Non piegarsi alla forza del vento contrario grazie alla resilienza

Webinar 4 ore

Obiettivi:

- ✓ rinforzare le proprie buone pratiche di cura del proprio benessere
- ✓ sviluppare la conoscenza del proprio “giroscopio interiore” per monitorare il proprio bilanciamento psicologico in situazioni avverse
- ✓ apprendere nuove strategie di recupero rispetto a periodi di forti pressioni e stress

