



STRESS E BURNOUT

dal fuoco alle ceneri

Lo "stress" è un male che affligge tutti gli ambiti della società, dalla famiglia al lavoro, con conseguenze a livello emotivo, mentale, relazionale e fisico. Un problema strettamente collegato a esso è la sindrome del "Burnout" - uno stato di esaurimento, frustrazione e stanchezza che porta alla sensazione di aver "bruciato" tutte le risorse a propria disposizione.

"Cosa sono esattamente lo Stress e il Burnout?"

"A quali conseguenze portano e com'è possibile prevenirli o uscirne?"

Nell'evento Lead-In faremo una panoramica su questo argomento di grande attualità, individuando strategie pratiche per gestire lo stress e vivere con passione e dedizione le proprie attività, senza rischiare di bruciarsi.

QUANDO

2 Dicembre - 21.00

DOVE

Biblioteca Civica di Lissone

CON CHI

Dr.ssa Susanne Waldner

Master in Teologia pratica
e ricerca empirica
sul fenomeno del Burnout in Italia

Evento organizzato da Chiesa Cristiana Brianza in collaborazione con Lead-in patrocinato dal Comune di Lissone
mail: ccblissone@gmail.com

