



LABORATORIO PRATICO ESPERIENZIALE

- *indagheremo le molteplici forme dell'ansia*
- *esploreremo l'impatto dello stress nella vita quotidiana*
- *scopriremo che esistono delle buone ragioni per stare male*
- *apprenderemo delle strategie di gestione dell'ansia*



**CORSO SULLA
GESTIONE DI ANSIA E STRESS**